Bretons *en* CUISINE

N°55 – Sept. - Oct. 2024

Le choix du bien-manger en Bretagne

FOIRES AUX VINS
avec La Revue du Vin de France

LES LASAGNES, CONVIVIALES ET CRÉATIVES

C'EST LA SAISON !
Poires, brocolis, sole, poulpe...

REPORTAGES

VENDANGES EN MUSCADET

LES JERSIAISES DE BRÉHAT

EMBARQUEZ À LA PÊCHE AU BAR !

LES PALOURDES DU MONT-SAINT-MICHEL

65 RECETTES ET ASTUCES

UN MAGAZINE PROPOSÉ PAR ouest france

DÉGUSTEZ QUIMPERLÉ ET SES RIAS

20364 - 4559 - 5,90 € OF





Il était une fois,
en terre bretonne, des magiciens
de la matière...
De leur amour pour les
animaux et la nature, naquit une délicieuse

Crème dessert praliné







WWW.KER-RONAN.COM

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SALÉ, TROP SUCRÉ. WWW.MANGERBOUGER.COM



Bretons en CUISINE

N°55 / Bimestriel
Septembre - Octobre 2024

SOCIÉTÉ OUEST-FRANCE, SA à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 300 000 euros

SIÈGE SOCIAL : 10, rue du Breil, 35051 Rennes cedex 9 - Tél. 02 99 32 60 00

SITE INTERNET : www.ouest-france.fr

FONDATEUR DE L'ASSOCIATION POUR LE SOUTIEN DES PRINCIPES DE LA DÉMOCRATIE HUMANISTE : François Régis Hutin

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : François-Xavier Lefranc

RÉDACTEURS EN CHEF : Philippe Boissonat, Laëtitia Greffié, Sébastien Grosmaître

PRINCIPALE ASSOCIÉE : SIPA (Société d'investissements et de participations)

DIRECTEUR DES MAGAZINES ET HORS-SÉRIES : Stéphane Baranger

RÉDACTEUR EN CHEF DE BRETONS EN CUISINE : Olivier Marie
bretonsencuisine@ouest-france.fr

PUBLICITÉ : Additi Média
Fabien Leroyer (Directeur commercial)
Tél. 06 14 26 93 17

MAQUETTE ET RÉALISATION : Studio graphique Ouest-France

IMPRESSION : Pollina - 85400 Luçon - France

DATE DE PARUTION : août 2024, tous droits réservés. Dépôt légal à parution.

N° CPPAP : 0727 K 91455
N° ISSN : 2259-0870

SERVICE ABONNEMENT :
Vous avez une question concernant votre abonnement ou vous souhaitez vous abonner : **02 99 32 66 66** (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8 h à 18 h

Bretons en Cuisine est une marque déposée de Ouest-France - 10, rue du Breil - 35000 Rennes

Imprimé sur du papier certifié PEFC 100 %, fabriqué en Allemagne, sans fibres recyclées. Eutrophisation : 0,019 kg/tonne



Reportage au cœur du muscadet.

Pizza, pancetta, burrata et crème de brocolis

Dans le pays du muscadet, les raisins cépages Melon de Bourgogne, Folle Blanche, Gamay ou Malvoisie, sont gorgés de soleil et les vendanges s'apprêtent à débuter ou battent déjà leur plein. Les hottes apparaissent dans les vignes, les sécateurs détachent les grappes mûres, les rires fusent dans les rangs... Aux rudes journées succèdent des moments de convivialité bienvenus. C'est l'occasion pour Bretons en Cuisine de se tourner vers le sud du territoire et saluer ces vignerons qui prennent soin de leurs terres et du vivant, excluant les intrants chimiques pour nous donner, plus tard, des vins de caractère reflétant sainement leur terroir. Nous sommes allés à la rencontre de l'un d'entre eux, François Ménard du Domaine Ménard-Gaborit.
À l'image de ces vignerons vertueux, de nombreux artisans et autres producteurs de qualité peuplent notre belle région. C'est le cas d'Anne-Laure Auffret qui, sur son île merveilleuse qu'est Bréhat, élève quelques vaches jersiaises avec vue sur mer pour produire un lait, du beurre et des glaces délicieuses. Sur son tracteur, nul doute qu'elle aperçoit parfois les ligneurs filer au large comme Romain Le Corre qui, plus au sud, remonte de magnifiques bars à bord de son *An Dorchenn*. Muscadet, produits laitiers, bar, mais également palourdes de la baie du Mont-Saint-Michel, poires, soles, brocolis... Face à de si beaux produits de saison, il faut être à la hauteur ensuite en cuisine pour les sublimer. C'est pourquoi nous vous proposons encore dans ce numéro de nombreuses recettes (et bien d'autres surprises) faciles et créatives pour perpétuer votre passion et créer ces moments attablés de convivialité si précieux.

Olivier Marie,
Rédacteur en chef de Bretons en Cuisine

Retrouvez-nous sur Facebook
facebook.com/BretonsEnCuisine



et sur Instagram
@bretonsencuisine





Dans un souci de protection de l'environnement, les magazines livrés aux abonnés par portage sont déposés en boîte aux lettres sans emballage plastique.





Imprimé en France

Sommaire

N°55 - SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024



14
Balance iconique



27
Cabillaud rôti au beurre, noisettes, coulis de cresson et brocoli



46
La pêche au bar au large du Finistère



80
La Mandale à Nantes



84
Balade gourmande à Quimperlé



FOIRES AUX VINS
EN BRETAGNE

Fin de l'été, début de l'automne, c'est évidemment la saison des vendanges et, dans les caves de France et de Navarre (qui plus est de Bretagne), celle des foires aux vins. Comme l'an dernier, nous avons demandé aux spécialistes de *La Revue du Vin de France* de nous dénicher les meilleures affaires dans les cinq départements bretons. À vos commandes !

En partenariat avec

LA REVUE DU VIN DE FRANCE

Finistère

QUIMPERLÉ (29)

E.LECLERC

À l'abordage de découvertes !

Du 30 septembre au 19 octobre
Soirée le 30 septembre à 18 h 30 sur invitation

Responsables : Marc Mourot
Adresse : 201, rue de Pont-Aven, 29300 Quimperlé
Tél. : 02 98 06 28 28

Sous un chapiteau de 700 m², les pépites côtoient les incontournables. L'objectif de Marc Mourot, le caviste, est de faire découvrir des cuvées peu connues et d'instiller de belles découvertes. Et ce dans tous les registres, rouge, blanc, rosé et même en Champagne. Ainsi, le quart des vins proposés lors de cette foire aux vins est un complément à la sélection nationale. Des dégustations sont prévues durant toute la durée de la foire.

LES BOUTEILLES *à saisir*



- Domaine des Marrans, Corcelette 2022 (Morgon), **19,38 €**, 24 bt
- Château Dufort-Vivens 2009 (Margaux), **90 €**, 2 bt
- Château La Mission Haut-Brion 2014 (Pessac-Léognan rouge), **200 €**, 6 bt
- Domaine Larue 2020 (Aloxe-Corton rouge), **39,10 €**, 12 bt
- Domaine Larue, La Boudriotte 2021 (Chassagne-Montrachet 1er cru rouge), **55,20 €**, 6 bt
- Clos des Vignes du Maynes, Sélection Massale 2017 (Mâcon rouge), **21,30 €**, 12 bt
- Château de la Négly, L'Ancely 2019 (La Clape rouge), **68 €**, 12 bt
- Domaine de l'Hortus, Bergerie de l'Hortus 2022 (Pic Saint-Loup), **17,56 €**, 24 bt
- Domaine des Ouches, La Romana 2021 (Bourgueil), **41,85 €**, 60 bt
- Famille Amirault Grosbois, La Montée des Charmes 2021 (Saint-Nicolas-de-Bourgueil), **14,46 €**, 60 bt
- Clos de l'Oratoire 2021 (Châteauneuf-du-Pape rouge), **44,70 €**, 24 bt
- Domaine Monier Perréol, Terre Blanche 2020 (Saint-Joseph rouge), **36,45 €**, 6 bt
- Pierre Gaillard 2023 (Saint-Péray), **24,40 €**, 18 bt



Marc Mourot, caviste du magasin

Côtes-d'Armor

YFFINIAC (22)

HYPER U

Ne pas proposer la même chose que tout le monde !

Du 24 au 29 septembre
Soirée le 12 sept. à 20 h 30, sur invitation

Responsable : Stéphane Hello
Adresse : Centre commercial de la Baie, rue de Penthièvre, 22120 Yffiniac
Tél. : 02 96 63 36 33

Casser les codes, réconcilier, faire découvrir sont les objectifs de cette foire aux vins. Stéphane Hello, le directeur du magasin, entend partager sa curiosité et ses belles découvertes. *« Lorsqu'un vin a quelque chose à raconter et qu'il est à niveau en dégustation, on n'hésite pas à le mettre en avant ! »*, lance-t-il. Un animateur guide les visiteurs dans leur quête durant toute la foire aux vins.

LES BOUTEILLES *à saisir*



- Château d'Aiguilhe Querre 2016 (Castillon-Côtes de Bordeaux), **10,90 €,** 120 bt
- Les Maîtres Vignerons de Cascastel 2021 (Fitou), **9,95 €,** 240 bt
- Prat Mouli 2023 (Limoux blanc), **6,50 €,** 300 bt
- Gérard Bertrand, Les Collines du Lac 2022 (Terrasses-du-Larzac), **8,50 €**, 300 bt
- Domaine Sauger 2023 (Cheverny blanc), **8,95 €,** 180 bt
- Domaine Philippe Alliet 2022 (Chinon rouge), **7,90 €,** 120 bt
- Domaine Lelais 2023 (Jasnières), **7,95 €,** 150 bt
- Famille Bougrier, Chant des Perruches 2023 (Vouvray), **6,50 €,** 200 bt
- Domaine de Saint Siffrein 2022 (Côtes-du-Rhône-Villages rouge), **9,20 €,** 120 bt
- Amédée, Chemin des Ocres 2022 (Ventoux rouge), **8,90 €,** 120 bt



Stéphane Hello, directeur.

Morbihan

VANNES (56)

MONOPRIX

Les terroirs sont à l'honneur

Du 13 au 29 septembre
Soirée : le 12 septembre à 16 h

Responsable : Adrien Decalonne
Adresse : place Joseph-Le-Brix, 56000 Vannes
Tél. : 02 97 42 63 16

Après le savoir-faire des vignerons en 2023, Monoprix met en valeur la diversité des terroirs. Treize cuvées en particulier sont mises en avant. À Vannes, où l'on aime les bordeaux, les bourgognes et les vins voisins de la Loire, les projecteurs sont braqués notamment sur l'anjou blanc du domaine Cady et sur le chinon Les Tuffeaulières de Couly-Dutheil, mais aussi sur le champagne Devaux, coup de cœur du magasin. Au total, près de 300 références sont à découvrir. Dégustations possibles et offres quotidiennes.

LES BOUTEILLES *à saisir*



- Château d'Agassac, L'Esprit d'Agassac 2019 (Haut-Médoc), **8,90 €,** 36 bt
- Devaux, Hommage Augusta Brut (Champagne), **27,90 €,** 24 bt
- Château Sainte-Roseline, Harmonie Roseline 2023 (Côtes-de-Provence rosé), **11,90 €,** 6 bt
- Domaine Cady 2023 (Anjou blanc), **8,95 €,** 12 bt
- Couly-Dutheil, Les Tuffeaulières 2022 (Chinon rouge), **9,90 €,** 12 bt
- Lorgeril, Terres d'Argile 2023 (Vin de France blanc), **6,90 €,** 12 bt



Adrien Decalonne, directeur.

Ille-et-Vilaine

RENNES (35)

CARREFOUR ALMA

Diversité et prix bas

Du 21 septembre au 8 octobre

Responsable : Thomas Scouarnec
Adresse : 1, avenue du Canada, 35200 Rennes
Tél. : 02 99 42 83 79

Le magasin joue la carte de la diversité au travers des 500 références proposées lors de la foire aux vins. On y trouve des Grands crus et des vins peu connus à découvrir. L'événement est aussi immanquablement l'occasion d'offres promotionnelles et d'une ambiance distillée par un animateur.

LES BOUTEILLES *à saisir*



- Arnaud Aucœur, Tradition Vieilles vignes 2022 (Moulin-à-Vent), **8,95 €**, 24 bt
- Château Montfollet, Intense 2021 (Blaye-Côtes de Bordeaux), **5,95 €**, 24 bt
- Château Montfollet, Le Valentin 2022 (Blaye-Côtes de Bordeaux), **7,95 €**, 60 bt
- Château La Tour Carnet 2021 (Haut-Médoc), **29,95 €**, 12 bt
- Château Rollan de By 2018 (Médoc), **13,95 €**, 180 bt
- Château Maucaillou 2022 (Moulis-en-Médoc), **23,95 €**, 24 bt
- Château Lynch-Moussas 2022 (Pauillac), **36,95 €**, 36 bt
- Château Fombrauge 2019 (Saint-Émilion Grand cru), **24,90 €** 12 bt
- Château Gruaud Larose, Sarget de Gruaud Larose 2020 (Saint-Julien), **24,90 €** 6 bt
- Domaine Jean-Marc Brocard 2022 (Bourgogne blanc), **7,99 €**, 12 bt
- Domaine Coste Brune, Cuvée Prestige 2023 (Bandol rosé), **9,95 €**, 12 bt
- Domaine Henry Marionnet, Les Pierres Fines 2023 (Touraine rouge), **8,95 €**, 12 bt



Thomas Scouarnec, responsable du rayon vins.

Loire-Atlantique

BASSE-GOULAINE (44)

E.LECLERC

En avant les primeurs 2022

Du 23 septembre au 12 octobre

Soirée le 26 sept. à 20 h 30, sur invitation

Responsable : Hugo Grellier
Adresse : route de Clisson, 44115 Basse-Goulaine
Tél. : 02 51 79 54 54

Entre les entrées de gamme et les crus prestigieux de 2015 à 2021, ainsi qu'une mise en avant des primeurs 2022, les amateurs de Bordeaux ont un vaste choix dans cet hyper de la banlieue nantaise. En rouge, l'offre est complétée par une belle sélection du Languedoc. En blanc, Hugo Grellier fait la part belle à la Loire (Muscadet, Savennières, Menetou-Salon…).

LES BOUTEILLES *à saisir*



- Château Poujeaux 2015 (Moulis), **29,90 €**, 36 bt
- Château Lynch-Bages 2021 (Pauillac), **164,90 €**, 42 bt
- Château Pontet-Canet 2022 (Pauillac), **130,90 €**, 33 bt
- Château Larrivet Haut-Brion 2015 (Pessac-Léognan rouge), **39,90 €**, 36 bt
- Clos René 2020 (Pomerol), **29,90 €**, 72 bt
- Château Angélus, N° 3 d'Angélus 2020 (Saint-Émilion Grand cru), **29,95 €**, 36 bt
- Château Léoville-Las Cases, Le Petit Lion du Marquis de Las Cases 2020 (Saint-Julien), **66,90 €**, 6 bt
- Dom Pérignon 2013 (Champagne), **269,90 €**, 12 bt
- Château La Voulte-Gasparets, Cuvée Réservée 2020 (Corbières rouge), **13,95 €**, 18 bt
- Domaine de l'Hortus, Grande Cuvée 2021 (Pic Saint-Loup), **29,90 €**, 12 bt
- Olga Raffault, Les Allées Blanches 2020 (Chinon rouge), **9,95 €**, 240 bt
- Domaine Clément 2022 (Menetou-Salon blanc), **16,50 €**, 60 bt
- Domaine de la Noë 2018 (Muscadet Sèvre-et-Maine Clisson), **10,80 €**, 90 bt
- Domaine de la Taille aux Loups (Vouvray brut), **28,50 €**, 30 bt
- Domaine du Coulet Matthieu Barret, Billes Noires 2020 (Cornas), **86,90 €**, 12 bt



Hugo Grellier, responsable du rayon vins.

LES TOPS 10

Parmi l'offre foisonnante des foires aux vins en Bretagne, les experts de *La Revue du Vin de France* ont fait leurs choix et vous proposent une sélection thématique en 10 bouteilles : 10 Bordeaux à moins de 20 € ; 10 beaux vins de Loire ; 10 vins pour préparer son mariage et enfin 10 bulles pour faire pétiller les fêtes. Pour tous les goûts, tous les moments et toutes les bourses !



10 BORDEAUX *à moins de 20 €*

- Bordeaux, rouge Francs-Côtes de Bordeaux, Château Les Charmes-Godard, 2022, 91/100, **E.Leclerc,** 7,90 €
- Bordeaux, rouge Blaye-Côtes de Bordeaux, Château Montfollet, Le Valentin (-50 % sur la 2e bouteille), 2022, 90/100, **Carrefour,** 7,95 €
- Bordeaux, rouge Montagne-Saint-Émilion, Terres Rouges, 2019, 89/100, La Vignery, 8,40 €
- Bordeaux, rouge Médoc, Château Rollan de By, 2018, 92/100, **Carrefour,** 9,95 €
- Bordeaux, rouge Canon-Fronsac, Château Vrai Canon Bouché, 2020, 92/100, **Carrefour et Carrefour Market,** 12,95 €
- Bordeaux, blanc Bordeaux, Château Guiraud, G de Guiraud bio, 2023, 90/100, **Intermarché,** 13,43 €
- Bordeaux, rouge Haut-Médoc, Château Lamothe-Bergeron, 2016, 90/100, **Twil,** 13,90 €
- Bordeaux, blanc Bordeaux, Château Le Grand Verdus, Vertige Solera, -, 91/100, **Petit Ballon,** 15,20 €
- Bordeaux, rouge Castillon-Côtes de Bordeaux, Château Alcée, 2021, 91/100, **La Vinothèque de Bordeaux,** 15,30 €
- Bordeaux, blanc Sauternes, Château Raymond-Lafon, Jeunes Pousses de Raymond-Lafon, 2022, 90/100, **Carrefour Market,** 17,99 €





10 BEAUX VINS *au fil de la Loire*

- Vallée de la Loire, rouge Saumur-Champigny, Château de Targé, Le Pavillon de Targé BIO, 2020, 91/100, **Auchan,** 6,72 €
- Vallée de la Loire, rouge Saint-Nicolas-de-Bourgueil, Famille Amirault Grosbois, La Chenaie bio, 2023, 90/100, **Auchan,** 7,14 €
- Vallée de la Loire, rouge Saumur-Champigny, Famille Amirault Grosbois, Les Bas Bournais BIO, 2023, 90/100, **E.Leclerc,** 8,90 €
- Vallée de la Loire, blanc Vouvray, Domaine Denis Meunier, Expression de Silex, 2023, **Monoprix,** 9,90 €,
- Vallée de la Loire, rouge Touraine Gamay, Henry Marionnet, 1re Vendange BIO, 2023, 90/100, **Carrefour,** 9,99 €
- Vallée de la Loire, Blanc Pouilly-Fumé, Domaine Les Chaumes, Terre Blanche, 2023, 89/100, **Casino,** 11,25 €,
- Vallée de la Loire, blanc Pouilly-Fumé, Domaine des Mariniers bio, 2023, 90/100, **Auchan,** 11,50 €
- Vallée de la Loire, rouge Saumur-Champigny, Domaine des Sables Verts, Glouglou, 2022, 89/100, **La Vignery,** 11,70 €
- Vallée de la Loire, blanc Anjou, Domaine Ogereau, En Chenin BIO, 2022, 91/100, **La Vinothèque de Bordeaux,** 16,02 €
- Vallée de la Loire, rouge Saumur-Champigny, Antoine Sanzay, Les Poyeux, 2020, 92/100, **La Cave du Marché,** 37,50 €



Notation des vins

Le Comité de dégustation de *La Revue du Vin de France* a recours a un système de notes sur 100 pour évaluer les vins, dans la revue et les guides.

100 : les vins de rêve
De 99 à 95 : les vins exceptionnels
De 94 à 91 : les grands vins
De 90 à 87 : les bons vins
De 86 à 83 : les vins corrects
82 et moins : les vins médiocres

10 VINS *pour préparer son mariage*



- Vallée du Rhône, rouge Valréas, Dauvergne Ranvier, 2023, 89/100, **Franprix,** 7,50 €
- Sud-Ouest, rouge Cahors, Château du Cèdre, Juvéniles, 2022, 90/100, **Comptoir des Vignes,** 9 €
- Bourgogne, blanc Bourgogne, Les Vignerons de Buxy, 2022, 89/100, **VandB,** 9,50 €
- Bordeaux, rouge Saint-Émilion Grand cru, Château La Rose Côtes Rol, 2014, 90/100, **Veepee,** 9,95 €
- Languedoc, rouge Terrasses-du-Larzac, Domaine du Causse d'Arboras, 2020, 91/100, **Intermarché,** 9,95 €
- Vallée du Rhône, rouge Cairanne, Xavier Vignon, 2020, 89/100, **Vinatis,** 11,70 €
- Bordeaux, blanc Graves, Clos Floridène, 2017, 90/100, **La Vinothèque de Bordeaux,** 15,30 €
- Beaujolais, rouge Fleurie, Jean-Étienne Chermette, Les Deux Granites, 2021, 90/100, **Wineandco,** 17,90 €
- Vallée du Rhône, blanc Saint-Péray, Cuilleron-Villard-Gaillard, Rhône Passion, 2023, 91/100, **Monoprix,** 19,90 €
- Champagne, blanc Champagne, Chassenay d'Arce, Brut sans année, 90/100, **La Vignery,** 19,95 €

10 BULLES *pour faire pétiller les fêtes*



- Vallée de la Loire, blanc Montlouis-sur-Loire Pétillant Méthode traditionnelle, Complices de Loire, L'Évanescente, 90/100, **Monoprix,** 8,99 €,
- Savoie, blanc Crémant de Savoie, Jean-François Quénard, Cuvée Entre Amis, -, 89/100, **Winandco,** 18,90 €
- Champagne, blanc Champagne, Clément Oudin, Sélection, 90/100, **Le Petit Ballon,** 20,50 €
- Champagne, blanc Champagne, Royer, Blancs de blanc Extra-brut, 91/100, **La Vignery,** 22,95 €
- Champagne, blanc Champagne, J.M. Gobillard & Fils, Blanc de noirs, 90/100, **Intermarché,** 24,95 €
- Champagne, blanc Champagne, Piper-Heidsieck, Vintage, 2015, 91/100, **E.Leclerc,** 41,10 €
- Champagne, blanc Champagne, Drappier, Clarevallis BIO, 92/100, **Comptoir des Vignes,** 42,90 €
- Champagne, blanc Champagne Brut nature, Drémont Père et fils, Éphémère 025, 91/100, **La Cave du Marché,** 48 €
- Champagne, blanc Champagne brut, Bollinger, Special Cuvée, 91/100, **La Cave du Marché,** 55,90 €
- Champagne, blanc Champagne, Jacquesson, Extra brut, 93/100, **Les Passionnés du Vin,** 66 €



10 VINS *à partager avec les copains*



- Sud-Ouest, rouge Vin de France, Domaine Laougué, Ta nat's, 2022, 91/100, **Le Petit Ballon,** 9,86 €
- Vallée de la Loire, rouge Vin de France, Domaine de Rocheville, Plants à Trois BIO, 2023, 90/100, **Comptoir des Vignes,** 9,90 €
- Beaujolais, rouge Moulin-à-Vent, Arnaud Aucœur, Tradition Vieilles vignes, 2022, 91/100, **Carrefour,** 8,95 €
- Languedoc, rouge Faugères, Domaine du Météore, 2021, 91/100, **Le Petit Ballon,** 11 €
- Vallée de la Loire, rouge Saumur-Champigny, Tuffeau Tout Flamme, 2023, 89/100, **Nicolas,** 11,40 €
- Roussillon, rouge IGP Côtes catalanes, Torredemer Mangin, Sinopia, 2023, 91/100, **Le Petit Ballon,** 12,15 €
- Sud-Ouest, blanc Côtes-de-Duras, Domaine Mouthes Le Bihan, La Pie Colette BIO, 2020, 90/100, **Biocoop,** 12,90 €
- Beaujolais, rouge Morgon, Dominique Piron, 2022, 90/100, **VandB,** 14,50 €
- Corse, rouge IGP Île de Beauté, Domaine E Petre, Sulìa, 2022, 91/100, **Le Petit Ballon,** 15,30 €
- Bourgogne, blanc Petit-Chablis, Domaine Millet, Cristal de Roche, 2023, 89/100, **Nicolas,** 15,40 €

Une sélection de *La Revue du Vin de France*

AGENDA GASTRONOMIQUE

Envoyez vos informations à l'adresse suivante: **bretonsencuisine@ouest-france.fr**



PLÉDÉLIAC (22)

CHAUD ! LES CHÂTAIGNES

Chaque année à l'automne, la Ferme d'antan se transforme en temple de la châtaigne ! Un rendez-vous incontournable pour les amateurs de champignons, cucurbitacées, fruits d'automne et bien sûr de châtaignes. En famille ou entre amis, venez assister à des démonstrations de fabrication de cidre à l'ancienne, de paniers végétaux, d'ateliers créatifs pour enfants, d'animations autour de la forge, d'expositions, du jardin pédagogique, de dégustations, de vente de produits de saison…

Fête de la châtaigne. Le 27 octobre, de 12 h à 18 h. La Ferme d'antan, 61, Le Saint-Esprit-des-Bois, 22270 Plédéliac. Tarif : 5 €. Gratuit pour les moins de 12 ans. Infos : www.ferme-dantan22.com

SAINT-HERBLAIN (44)

NANTES SPIRITS FESTIVAL

C'est LE nouveau rendez-vous nantais pour les amateurs de spiritueux et cocktails. Pendant deux jours, ce festival vous invite à découvrir, au gré des 50 comptoirs, les meilleurs: gins, whiskys, armagnacs, cognacs et bien d'autres encore. Au programme également: des masterclass ("création d'une micro distillerie", "différents types de gin", "la nouvelle tonnellerie"…) et un escape game sur la thématique du rhum.

Les 12 et 13 octobre. La Carrière. 2 bis, rue du Souvenir-Français, 44800 Saint-Herblain. De 12h à 19h. Tarif: 25 € (+ 1 verre de dégustation et 1 cocktail offerts + offres promo en boutique). www.nantesspiritsfestival.com



BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE (35-44)

LA RÉGALANTE

Le Mont-Saint-Michel – Nantes à vélo : c'est le concept de la Régalante, cet itinéraire de 275 kilomètres qui relie la Normandie à la Bretagne, jusqu'aux Pays de la Loire. Une échappée sportive, certes, mais aussi gastronomique puisqu'au gré de la balade qui borde marais, lacs, villages de caractère et forêts, vous pourrez faire des haltes gourmandes pour découvrir des spécialités locales (crêperies, produits locaux et traditionnels, marchés millénaires, restaurants engagés…). Une expérience itinérante à tester en famille ou entre amis.



La Régalante. www.francevelotourisme.com/itineraire/la-regalante

BREC'H (56)

POMMES, BEURRE ET GALETTES !

Si vous vous demandez comment le lait se transforme en beurre, comment on réalise des galettes traditionnelles au feu de bois ou bien encore comment est fabriqué le jus de pommes artisanal, vous êtes au bon endroit ! Ce charmant petit écomusée aux allures d'antan propose en effet divers ateliers autour de l'alimentation en faisant le lien entre hier et aujourd'hui.

Ateliers « Pressage de pommes », « Fabrication de beurre » et « Galettes au feu de bois ». Écomusée du Pays d'Auray. Lieudit Saint-Dégan. Rue Park-Ségal, 56400 Brec'h. Tarifs : enfants 5 €, réduit 7,5 €, adultes 10 €, famille 27 €. Infos, dates et réservations : https://ecomusee-pays-auray.fr



NANTES (44)

NANTES SOUS PRESSION

Ils viennent de France, Belgique, Allemagne, Suisse, Norvège et bien d'autres pays encore, pour ce grand rendez-vous autour de la bière artisanale qui accueille, chaque année depuis 2019, près de 40 brasseries. Organisé par Nantes Beer Club, l'événement propose une cinquantaine de rendez-vous dans toute la ville (bars, caves et restaurants) : rencontres avec les brasseurs, dégustations, accords mets et bières dans les bonnes tables nantaises, jeux, expositions, visites de brasseries locales… Le grand final se tiendra au Solilab avec la présence de la fine fleur des brasseries françaises et étrangères et de multiples animations.

Du 9 au 15 septembre. Dans toute la ville de Nantes. Gratuit. www.nantes-sous-pression.com

ROSCOFF (29)

VISITES DE LA CRIÉE

Tri et traçabilité du poisson, faune locale, laisse de mer, différents types de bateaux de pêche : durant 1 h 15, suivez le guide et découvrez le fonctionnement d'une criée ainsi que tout l'itinéraire du poisson depuis sa pêche en mer jusqu'à notre assiette. Vous apprendrez également comment s'organise une vente de poissons, en quoi consiste le métier de mareyeur et quelles espèces sont pêchées sur les côtes bretonnes.

Port du Bloscon, 29680 Roscoff. Du 03/09 au 15/10, tous les mardis à 14 h 30. Du 22/10 au 31/10 : du mardi au jeudi à 14 h 30. Adultes : 6 €. De 6 à 12 ans : 4 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. https://blog.roscoff-tourisme.bzh/visite-des-coulisses-de-la-criee-de-roscoff

SAINT-BRIEUC – RENNES (22-35)

AUX VIGNOBLES



Si vous êtes passionnés de vins et de gastronomie, vous avez certainement déjà noté cet événement dans votre agenda !
Aux vignobles est LE grand événement annuel en Bretagne (qui se déroule dans plusieurs villes) pour faire le plein de bons produits locaux, conseils avisés de professionnels, rencontres avec producteurs et vignerons et dégustations bien sûr !
L'endroit idéal pour se faire plaisir avec les meilleurs chocolats, thés, charcuterie, fromages, vins bio…

Du 25 au 27 octobre, au Palais des congrès et des expositions de Saint-Brieuc. Du 1er au 4 novembre, au Parc-expo de Rennes. Entrée : 5 €. Gratuit pour les moins de 18 ans. www.auxvignobles.fr

◆ **Partenaire de Bretons en Cuisine**

SAINT-BRIEUC (22)

FOOD TOUR

Quelle meilleure façon de découvrir une ville qu'au travers de sa gastronomie ? À Saint-Brieuc, ce tout nouveau food tour vous invite à arpenter les rues de la ville à la rencontre des commerçants de bouche et des restaurateurs locaux : crêperie, fromagerie, chocolaterie, cidres, etc.
La balade durant près de 3 h, prévoyez de bonnes chaussures ainsi qu'une gourde, et surtout, ne mangez pas avant de venir car les dégustations sont nombreuses !



Balade gastronomique dans le centre-ville de Saint-Brieuc. Tout l'été (groupes sur réservation toute l'année). À partir de 15 ans. Tarif : 37 €. Réservations : www.baiedesaintbrieuc.com


Nicolas Legendre

LE CROISIC (44)

ATELIERS INITIATION ET CUEILLETTE DES ALGUES

Quelles sont les algues comestibles ? Où les trouver ? Quand les récolter ? Comment les cuisiner ? C'est ce que vous apprendrez durant ces ateliers organisés par Les Jardins de la mer, professionnels reconnus de la cueillette au Croisic. Vous démarrerez la séance par une sortie sur l'estran avant de rejoindre la ferme pour faire un bilan de votre pêche et déguster ensuite un caviar aux algues fraîches dans une ambiance conviviale.

Jusqu'à fin octobre. Saline Saint-Goustan. 5, rue Raymond-Poincaré, 44490 Le Croisic. Tarif adultes : 27 €. 7 à 17 ans : 13 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Réservations obligatoires : www.lesjardins-delamer.fr

COUPS DE CŒUR DU GUIDE PUR BEURRE

Retrouvez nos bonnes adresses en page 94



PLOURHAN (22)

RESTAURANT ROLLAND

On quitte la Côte de Goëlo pour bifurquer dans les terres et descendre dans un vallon boisé. Le Gacon y faisait autrefois tourner un moulin devenu le restaurant Rolland. De la terrasse ou de la baie vitrée de cet ancien corps de ferme, on devine, au fil des saisons, un formidable paysage nourricier avec des courges rampantes, des haricots montants, un olivier, un bananier, des tomates, des poivrons… Voici l'environnement quotidien de Pierre Bonnefont, chef propriétaire du restaurant, et de son frère Emmanuel, le maraîcher.



Ancien de chez Christophe Aribert et de La Mare aux Oiseaux d'Éric Guérin, Pierre Bonnefont s'est posé dans un coin de Bretagne où il pouvait combiner un maraîchage sans intrant à une cuisine saisonnière de l'instant. La criée étant à deux pas, les viandards devront délicieusement se soumettre. Pas de viande ! Mais qu'ils ne s'inquiètent pas tant l'assiette est créative, juste et relevée. On remarque un joli travail des légumes comme sur cette entrée déclinant la betterave en purée et cubes à la mâche délicate, le maïs fraîchement arraché frais et en pop-corn, le tout relevé de condiment citron et arrondi par un lait ribot fumé du meilleur effet. De la fraîcheur et du goût avec ces pommes pochées à la verveine, cake citron, glace au pain… L'équipe de salle et de cuisine – des amis depuis l'école hôtelière – est impliquée dans ce projet emballant qui fait aussi la part belle aux vins issus d'agricultures biologiques et biodynamiques.







BREST (29)

HINOKI

Xavier Pensec est un passionné du produit, un maniaque de la pêche vertueuse, des chairs pures et des textures parfaites. Il faut le voir observer, toucher, trier, laver, sécher, tailler avec un soin tout particulier les seiches, rougets, thons, bonites, maquereaux, sardines… sortis fraîchement de l'eau finistérienne. Ses découpes devraient être élevées au rang d'art culinaire tout comme sa maîtrise de la maturation toujours juste. Mais cantonner le travail de Xavier Pensec et Mika à la mer serait réducteur tant le couple cuisine également subtilement les végétaux. L'expérience gastronomique chez Hinoki est désormais proposée en menu unique omakaze et ceux qui ont la chance de s'attabler au petit comptoir de ce restaurant épuré et si atypique, n'oublieront jamais cette cuisine si précise, ni cette gestuelle si envoutante enseignée par quelques maîtres sushis japonais.



RENNES (35)

BANCO

Pâtissière de formation passée notamment chez Benoît Castel à Paris, Ty Choux ou encore la chocolaterie Coupel à Rennes, Alix Denjean-Massia est aujourd'hui aux commandes, avec David Tronchot, formé aux fromages chez Caillebotte, de Banco. *« Au départ nous devions ouvrir une pâtisserie du côté de Boston aux États-Unis, mais les aléas de la vie nous ont amenés à la street food et notamment au grilled-cheese, à Rennes. »* En 2022, date de leur ouverture, le grilled-cheese n'est pas courant dans la capitale bretonne. Ils se lancent donc en ajoutant une touche d'originalité et de sourcing (Emmental AOP au lait cru, jambon artisanal, Morbier AOP, bun artisanal, pain au levain…). Et même si la carte s'est depuis ouverte aux smash burgers, les grilled-cheese de Banco valent le détour avec des recettes originales comme ce grilled burrata, pesto, aubergines en tempura, œuf au plat et citron confit. Le restaurant, imaginé à l'origine pour l'emporter avec quelques mange-debout, est minuscule… mais la street food ne se mange-t-elle naturellement pas dans la rue ?





SHOPPING

NOTRE SÉLECTION



CHIPS EXOTIQUES

Toujours aussi croustillantes, les chips Brets font escale en Inde avec cette toute nouvelle saveur curry à base de coriandre, cumin, gingembre, piment doux, curcuma et ail. Un voyage pour les papilles !

◆ **Chips Brets sarrasin curry.**
3,49 € le sachet de 120 g. www.brets.fr



BALANCE ICONIQUE

Elle trônait déjà dans la cuisine de nos grands-parents ! Cette balance iconique fait son retour, toujours avec son petit look rétro années 70. Et malgré son âge, elle n'a rien perdu de sa précision !

◆ **Balance de cuisine Terraillon. 34,99 €.**
www.terraillon.com/fr



TAPAS

Moules et champignons s'invitent à l'heure de l'apéritif avec quatre nouvelles recettes : des petites moules charnues aux poivrons ou au chorizo, et des champignons au thym ou à la tomate, le tout enrobé de sauces onctueuses.

◆ **Tartinables algues Hénaff**
3,30 € le bocal de 110 g.
www.henaff.com



SKYR VÉGÉTAL

Spécialité laitière islandaise riche en protéines et peu calorique, le skyr se réinvente en version végétale : nature ou à la framboise, il est parfait pour faire le plein d'énergie.

◆ **Skyr végétal bio Sojade. Nature ou Framboise-cassis.**
Environ 2,90 € le pot de 400 g.
https://sojade.eu/fr



À CROQUER

On adore la dernière création gourmande de La Trinitaine : une galette bretonne pur beurre dans laquelle se mêlent la texture croustillante du biscuit et la fraîcheur de la pomme. Vous n'en ferez qu'une bouchée !

◆ **Galettes bretonnes à la pomme La Trinitaine. 3 € la barquette de 150 g. www.latrinitaine.com**





PAUSE SUCRÉE

Ces madeleines vont vous faire retomber en enfance, avec leur moelleux incomparable, la douceur de la confiture de framboise et le crémeux de la pâte à tartiner.

◆ **Madeleines cœur pâte à tartiner ou cœur framboise et madeleines pur beurre Ker Cadélac. 2,59 € le sachet de 300 g. www.kercadelac.fr**



LE TEMPS DES CONFITURES

La fin de l'été est le moment idéal pour transformer en confitures, gelées ou conserves, les derniers fruits gorgés de soleil. Rien de plus simple avec cette bassine en acier inoxydable !

◆ **Bassine à confitures Beka. Diamètre 30 cm. Tous feux y compris induction. 119 €. www.beka-cookware.com/fr**



PARMENTIER IODÉ

Parfait équilibre entre la saveur iodée du maquereau, la douceur des carottes et l'umami du wakamé, ce parmentier se réchauffe au micro-ondes ou à la casserole pour une repas sur le pouce prêt en quelques minutes !

◆ **Parmentier de maquereau Penmarc'h. 5,20 € la boîte de 200 g. www.pointedepenmarch.com**

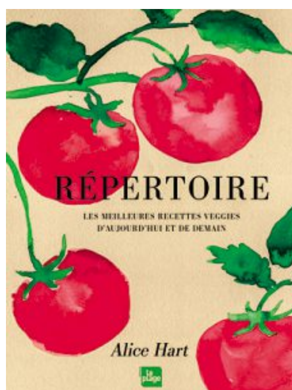


PÂTE À KÂLINER

Retrouvez toute la douceur du praliné et la saveur prononcée du sarrasin dans cette pâte à tartiner sans huile de palme, bio, végane et 100 % bretonne (fabriquée dans le Morbihan) ! Existe aussi en version croustillante.

◆ **Pâte à kâliner. 7,90 € le pot de 400 g. https://kaliner.fr**

PAGES À DÉVORER…



RÉPERTOIRE

Après le succès de *L'art de sublimer les légumes*, la cheffe Alice Hart nous dévoile dans ce véritable répertoire culinaire végétarien, tous les secrets de ses 90 plats favoris dont les stars sont… les légumes bien sûr !

◆ **"Répertoire" d'Alice Hart. 240 pages. 25 €. Éditions La Plage.**

SAVOUREUSES RECETTES DE MON POTAGER



Légumes, fruits, herbes, fleurs… : les produits du jardin se déclinent en 48 recettes, bio et originales : poireaux en croûte de sel, velouté de courge à l'ail rôti, tarte rustique figues lavande…

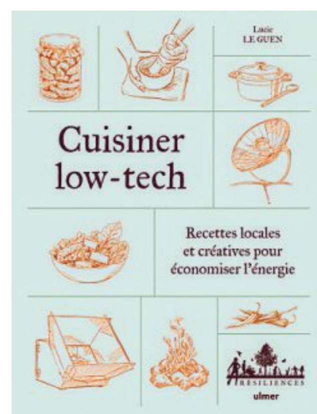
◆ **"Savoureuses recettes de mon potager" d'Amandine Geers. 120 pages. 14 €. Éditions Terre Vivante.**



VINOCOLOR

Oubliez les étiquettes et millésimes et choisissez votre vin… par la couleur ! C'est ce que vous apprend à faire cet ouvrage qui propose une approche sensorielle originale.

◆ **"Vinocolor" de Victor Coutard, Matthieu Le Goff, Gala Colette et Paul Lehr. 272 pages. 24 €. Éditions Keribus.**



CUISINER LOW-TECH

De la fermentation à la marmite norvégienne en passant par le four solaire, ce livre explore les techniques low-tech pour cuisiner sans énergie, ou presque, au travers de 100 recettes gourmandes.

◆ **"Cuisiner low-tech" de Lucie Le Guen. 192 pages. 25 €. Éditions Ulmer.**



OBJECTIF ZÉRO GÂTEAU INDUSTRIEL

Préparer des goûters et gâteaux faits maison n'est pas aussi chronophage qu'on le croit. La preuve avec ces recettes batch cooking imaginées par un "papa pâtissier", saines, gourmandes et rapides à préparer.

◆ **"Objectif zéro gâteau industriel" de Cédric Sartout. 48 pages. 9,90 €. Éditions Books on demand.**



C'EST DU GÂTEAU !

Intégrez un prestigieux concours de pâtisserie dans lequel vous allez devoir recueillir des ingrédients, préparer des recettes et achever vos préparations pour obtenir des récompenses, le tout dans un chaos total !

◆ **"C'est du gâteau !". 45 €. Éditions Luky Duck Games. www.philibertnet.com**

ATELIER DE LA CRĒPE

ÉCOLE INTERNATIONALE DE CRÊPIER

- Formations professionnelles qualifiantes · CQP
- Restaurant d'application de 12h à 13h30 du lundi au vendredi
- Ateliers découverte pour particuliers
- Séminaires d'entreprise
- Atelier Team-building
- Privatisation pour cocktail dînatoire

25 quai Duguay-Trouin - 35400 ST-MALO
Tél : 02 23 17 21 79

Partenaire officiel



BREIZH CAFE
LA CRĒPE AUTREMENT

3ème FÊTE DU SARRASIN

LE SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2024 - ENTRÉE GRATUITE

RÉCOLTE DU SARRASIN | DÉCOUVERTE DU VERGER BIO | ATELIER CUISINE POUR ENFANT
CONCOURS CRÊPIER AMATEUR | CONFÉRENCES HISTOIRES SARRASIN ET CIDRE
MARCHÉ DES PRODUCTEURS | RESTAURATION SUR PLACE | SALON DU CIDRE

À LA FERME BREIZH CAFÉ, LIEU-DIT LE LAC, SAINT-COULOMB, FACE À LA MER

breizhcafe.com fermebreizhcafe.com ateliercrepe.com event@ateliercrepe.com

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



TEXTES **STÉPHANIE DECOURT**
RECETTES ET STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA**

✦ **LA PLUPART DES VARIÉTÉS DE POIRES QUE L'ON TROUVE AUJOURD'HUI DATENT DU XVIII[E] ET DU XIX[E] SIÈCLE.**

✦ **CRUE, CUITE, POCHÉE, EN COMPOTE, EN CARPACCIO, ELLE SE DÉCLINE EN DE MULTIPLES RECETTES.**

✦ **POUR ÉVITER L'OXYDATION (ET DONC LE NOIRCISSEMENT), ARROSEZ SA CHAIR AVEC DU JUS DE CITRON.**

✦ **DÉSALTÉRANTE ET PEU CALORIQUE, LA POIRE EST LE CINQUIÈME FRUIT LE PLUS CONSOMMÉ EN FRANCE.**

✦ **EXCELLENTE ALTERNATIVE AU CIDRE, LE POIRÉ EST UNE BOISSON PÉTILLANTE FERMENTÉE TOUT AUSSI DÉLICIEUSE.**

La poire

ON VEUT SA PEAU !

Acidulée, désaltérante, légère, fondante… La poire est l'un des fruits préférés des Français. Et le choix est vaste, d'autant qu'il en existe près de 2000 variétés ! Sucrée ou salée, cuite, crue ou séchée, la poire a bon sur toute la ligne !

Williams, Conférence, Passe-Crassane, Guyot… Derrière ces noms se cache un fruit très ancien, déjà consommé sous la Rome antique. Quelle que soit sa forme (ronde ou élancée), sa saveur (sucrée ou acidulée), sa couleur (verte, rouge, jaune, ou brune) ou sa texture (ferme ou fondante), la poire fait partie de la famille des rosacées, qui compte également les pommes, fraises, framboises, prunes, cerises, abricots, etc. Fruit d'automne par excellence, elle se déguste en général d'août à décembre. Toutefois, il existe des poires d'été (Guyot, Williams) mais aussi des poires d'hiver.

UN FRUIT FRAGILE À CONSOMMER RAPIDEMENT

À l'inverse de la pomme, la poire mûrit très vite et noircit tout aussi rapidement. Il convient donc de la consommer dans les premiers jours de l'achat. Vous avez acheté une poire trop verte ? Pas de panique ! Laissez-la à température ambiante 2 à 3 jours et elle sera à point ! Les critères essentiels pour choisir les meilleures : un pédoncule droit et solide, une peau lisse et tendue, un parfum prononcé et surtout le poids. Plus elles sont lourdes et charnues, meilleures elles sont.

SUCRÉE SALÉE

Côté cuisine, elle peut tout se permettre. En version sucrée tout d'abord : elle fait des merveilles en tarte (la fameuse Bourdaloue), en crumble ou en sorbet et s'associe particulièrement bien avec le chocolat et les épices (cannelle, cardamome). Vous êtes plutôt bec salé ? Dans ce cas, sachez qu'elle se marie idéalement avec le boudin noir ou les viandes blanches, mais aussi en salade avec des endives, des noix et du fromage à pâte persillée ou encore farcie avec du chèvre ou de la ricotta. Notre mariage préféré : poire et quatre épices ! Et si vous avez besoin d'une poire bien mûre pour une recette en particulier, voici une astuce inratable : tâtez la peau qui se trouve autour du pédoncule. Si elle est plus souple que sur le reste du fruit, c'est que la poire est parfaitement mûre. Côté cuisson, le choix est libre : à la poêle (dans du beurre et pas plus de 10 minutes), au four, à la cocotte ou à la casserole.

UN FRUIT VITAMINÉ

Son côté sucré pourrait laisser penser qu'elle est un fruit calorique, mais c'est justement l'inverse puisqu'elle affiche seulement 55 Kcal/100 g. Riche en fibres et en antioxydants, elle est aussi une excellente source de potassium, minéraux et vitamine B9. Composée à 85 % d'eau, elle permet de se désaltérer tout en se régalant. Le fruit à croquer par excellence.

PARFAIT DE FOIES DE VOLAILLE À LA POIRE

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 35 min – Repos : 1 h 30

◆ 100 g de foies de volaille ◆ 2 échalotes ◆ 20 g de beurre doux ◆ 5 cl de vin blanc ◆ 1 c. à s. de lambig ou cognac ◆ 1 c. à s. de sucre ◆ 1 pincée d'origan frais ◆ 10 cl de crème liquide ◆ Sel et poivre du moulin ◆ 1 poire ◆ 2 c. à c. de marmelade de poire ou d'orange ◆ Le jus d'un citron ◆ Quelques brins de ciboulette

◆ Dans une poêle, faire fondre le beurre puis dorer les foies de volaille et revenir les échalotes émincées, saler, poivrer. Déglacer avec le vin et le lambig puis laisser réduire de moitié et jusqu'à ce que la cuisson des foies soit rosée. ◆ À l'aide d'un robot, réduire les foies en purée lisse, ajouter le sucre, l'origan et 5 cl de crème, passer au tamis. ◆ Dans un autre bol, fouetter le reste de la crème comme une chantilly. À l'aide d'une spatule, incorporer cette crème fouettée à la mousse de foie, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, couvrir et réfrigérer. ◆ Répartir l'appareil dans des verrines en les remplissant aux 3/4, couvrir et réfrigérer de nouveau 45 min. ◆ Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la poire coupée en dés, la marmelade, le jus de citron et la ciboulette ciselée, saler, garnir chaque verrine d'un peu de garniture. ◆ Décorer de ciboulette restante et déguster sur des tartines de pain toastées.

TARTES FINES AUX POIRES, FRUITS SECS ET SAUGE

Entrée ou plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min

◆ 1 pâte feuilletée ◆ 3 poires bio
◆ 100 g de gorgonzola
◆ 65 g de mélange de noix, noisettes, pignons de pin
◆ Une dizaine de feuilles de sauge
◆ Poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 200 °C (th. 7). ◆ Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. ◆ Rincer puis éponger les poires, émincer des lamelles d'environ 5 mm d'épaisseur et les disposer en rosace sur toute la surface de la pâte. ◆ Parsemer de morceaux de gorgonzola. ◆ Hacher grossièrement les fruits secs, parsemer sur la tarte, poivrer puis ajouter des feuilles de sauge. ◆ Enfourner 35 min avant de déguster.

Moscato d'Asti DOCG
Gianni Doglia
2023



Bière Neipa
Brasserie Smash
Insouciance

Astuce

Laisser un temps de repos après cuisson à la viande avant de la découper permet une bonne répartition des jus. La pièce de viande sera ainsi plus juteuse et plus tendre.

BURGER DE MAGRET DE CANARD AUX LAMELLES DE POIRE CARAMÉLISÉE

Plat assez facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 40 min

◆ 2 magrets de canard ◆ 400 g de farine
◆ 10 g de levure fraîche
◆ 30 g de sucre ◆ 1 c. à c. de sel
◆ 10 cl de lait ◆ 80 g beurre tempéré
◆ 2 œufs ◆ 1 poire ◆ 1 c. à s. de miel
◆ 40 g de tome locale
◆ Une poignée de graines de sésame
◆ Une belle poignée de cresson ou jeunes pousses

◆ Mélanger la farine, la levure émiettée, le lait, un œuf, le sucre et le sel, pétrir à la main ou avec le crochet du batteur 5 min, ajouter le beurre en morceaux et pétrir de nouveau env. 10 min. ◆ Couvrir d'un linge humide et laisser pousser 1 h à température ambiante. ◆ À l'issue du temps de pousse, dégazer la pâte, la diviser en 4 puis former des buns. ◆ Déposer sur une plaque de cuisson, couvrir de nouveau et laisser pousser 30 min avant de badigeonner les buns d'un jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau et parsemer de graines de sésame. ◆ Préchauffer le four à 175 °C (th. 6). ◆ Enfourner pendant 25 min. ◆ Couper la poire en deux dans le sens de la longueur. ◆ Diviser chaque moitié en 6 et faire dorer dans la poêle avec 5 g de beurre et le miel jusqu'à coloration. ◆ Quadriller la peau du magret, le cuire à la poêle côté peau pendant 2 min, le retourner, cuire de nouveau 2 min et l'enfourner pendant 6 à 8 min à 200 °C. ◆ À l'issue de la cuisson, le laisser reposer 10 min sur un coin de planche à découper avant de le découper en tranches. ◆ Monter les burgers en alternant, magret, lamelles de poire, fromage et cresson.

TARTARE DE DORADE, POIRE ET PATATE DOUCE

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

◆ 8 filets de dorade ◆ 1 poire ◆ ½ patate douce ◆ 1 citron vert bio ◆ 4 branches d'aneth ◆ 4 c. à s. d'huile d'olive ◆ Sel et poivre du moulin ◆ Quelques pousses de salades

◆ Éplucher et épépiner la poire puis la découper en petits dés. ◆ Éplucher et découper la patate douce en petits dés, rincer dans l'eau claire puis égoutter. ◆ Rincer et sécher les filets de dorade sur du papier absorbant, retirer les arêtes puis les détailler en petits dés ◆ Déposer les dés de poisson dans un saladier et les mélanger avec les dés de poire, les dés de patate douce, l'aneth ciselée, le jus et le zeste râpé du citron vert, l'huile, un peu de sel et de poivre. ◆ Dresser les tartares sur chaque assiette à l'aide d'un emporte-pièce et servir frais décorés de jeunes pousses de salades.

Astuce

Même si elle se consomme habituellement cuite, il est intéressant de voir qu'en version crue la patate douce apporte une note croquante et délicate associée à la chair tendre de la dorade.



AOP Savennières
Croix Picot
Domaine de la Bergerie
2018



Info produit

L'herbe de bison est aussi connue sous le nom de foin d'odeur ou avoine odorante, elle est utilisée pour parfumer des boissons comme la vodka (ou encore en parfumerie).

COCKTAIL POIRES, ÉPICES, VODKA « HERBE DE BISON » DE CHEZ AWEN

Cocktail facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min

◆ 35 cl de nectar de poire ◆ 16,5 cl de vodka ◆ Glaçons

Sirop épicé - vanille et poire :
◆ 2 poires ◆ 25 cl d'eau ◆ 200 g de sucre de canne
◆ ½ gousse de vanille, fendue et égrenée ◆ 3 clous de girofle
◆ 1 anis étoilé ◆ 5 tranches de gingembre (10 g)

Garniture (facultatif) : ◆ Poires tranchées
◆ Anis étoilé ◆ Zestes d'orange

Réaliser le sirop épicé : ◆ Couper les poires en dés, mélanger l'ensemble des ingrédients du sirop et cuire à feu moyen env. 15 min. ◆ À l'issue du temps de cuisson, filtrer le sirop obtenu.

Pour le cocktail : ◆ Remplir 4 verres avec de la glace. Dans un pichet ou shaker, mettre quelques glaçons, le nectar de poire, la vodka, 18 cl de sirop épicé et bien remuer. ◆ Verser dans les verres et garnir si désiré de tranches de poires finement tranchées, d'anis étoilé et de zestes d'orange.

Le brocoli

✦ **ORIGINAIRE D'ITALIE, LE BROCOLI N'A COMMENCÉ À ÊTRE EXPLOITÉ EN BRETAGNE QUE DANS LES ANNÉES 1980.**

✦ **EN FRANCE, LE BROCOLI EST ESSENTIELLEMENT PRODUIT EN BRETAGNE, À L'INSTAR DU CHOU-FLEUR.**

✦ **UN BON BROCOLI POSSÈDE UNE TIGE FRAÎCHE, DES BOUTONS BIEN SERRÉS ET DE COULEUR UNIFORME.**

✦ **POUR UNE CUISSON PARFAITE, FAITES-LE CUIRE PENDANT 2 MINUTES À PEINE DANS DE L'EAU BOUILLANTE.**

✦ **POUR LE FAIRE DÉCOUVRIR AUX ENFANTS, PRÉPAREZ-LE EN PURÉE OU AVEC DES COQUILLETTES FAÇON RISOTTO.**



SALADE DE BROCOLIS, « CROUSTY PORC »
et mayonnaise au vinaigre de cidre

Plat facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 12 min

Mayonnaise : ◆ 5 cl de vinaigre de cidre ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 20 cl d'huile neutre végétale ◆ 1 c. à s. de miel ◆ 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne ◆ Sel et poivre du moulin
Salade de brocolis : ◆ 1 brocoli ◆ 40 g d'amandes effilées ◆ 12 tranches fines de poitrine de porc fumée ◆ 40 g de cranberries sèches ◆ 40 g de parmesan râpé ◆ 2 oignons nouveaux ou cébette ◆ Sel et poivre du moulin

Mayonnaise : ◆ Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, le miel, la moutarde, le sel, le poivre. Ajouter l'huile en filet et terminer par le vinaigre. Filmer et réserver au réfrigérateur.
Salade : ◆ Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les sommités du brocoli 5 min puis les plonger aussitôt dans un bain d'eau froide. Égoutter et éponger le surplus d'eau. ◆ Découper les tranches de poitrine de porc en larges morceaux puis les faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Une fois bien frits « crispy », les débarrasser sur un papier absorbant pour retirer l'excès de gras. ◆ Dans une petite poêle, à sec, faire dorer les amandes puis les réserver. ◆ Rassembler dans un saladier tous les ingrédients avec le brocoli puis ajouter la mayonnaise, parsemer d'oignons nouveaux ciselés et servir.

CAPPUCCINO DE BROCOLIS

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes – Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min – Repos : 20 min

◆ 800 g de brocolis ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 75 cl de bouillon de légumes ◆ 80 g de poitrine fumée en tranches ◆ 2 tranches de pain de mie ◆ 3 c. à s. d'huile d'olive ◆ 75 g de beurre demi-sel ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les bouquets de brocolis puis les plonger aussitôt dans un bain d'eau glacée. Les égoutter et les passer au mixeur pour obtenir une purée bien lisse.
◆ Découper le pain de mie en cubes de 5 mm. Dans une poêle, les faire dorer avec 50 g de beurre puis les réserver sur un papier absorbant.
◆ Découper la poitrine en morceaux, la faire griller dans une poêle puis réserver sur un papier absorbant.
◆ Fouetter la crème comme une chantilly souple.
◆ Chauffer le bouillon de légumes, ajouter la purée de brocolis, l'huile d'olive et 25 g de beurre puis ajouter une c. à s. de chantilly, saler, poivrer. Mixer au mixeur plongeant pour rendre le bouillon bien mousseux. ◆ Répartir les croûtons, la poitrine croustillante et le reste de crème fouettée en verrines et servir aussitôt.

PIZZA, PANCETTA, BURRATA ET CRÈME DE BROCOLI

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 10 min

◆ 4 pâtons de pâte à pizza (300 g par personne)
◆ 100 g de mozzarella râpée ◆ 2 burratas égouttées
◆ 12 tranches de pancetta ◆ 100 g de farine
◆ 50 g de feuilles de chou kale, roquette ou mizuna
◆ Sel et poivre
Crème de brocoli : ◆ 280 g de bouquets de brocoli
◆ 300 g de ricotta ◆ 35 g de parmesan râpé
◆ 12,5 cl de crème entière ◆ 2 gousses d'ail
◆ 1 oignon nouveau

Réaliser la crème de brocoli : ◆ Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le brocoli jusqu'à ce qu'il soit tendre (env. 8 min) puis le plonger aussitôt dans un bain d'eau glacée avant de le réduire en purée au mixeur avec la ricotta, le parmesan, la crème, l'ail épluché et l'oignon. Saler, poivrer et réserver.
◆ Placer une grille au centre du four, y déposer une pierre à pizza ou une plaque de cuisson à l'envers et préchauffer le four à 220 °C (th. 7 à 8).
◆ Fariner légèrement votre plan de travail, abaisser chaque pâton à pizza en un disque d'env. 28 cm de diamètre, déposer sur une feuille de papier cuisson. ◆ Garnir chaque pizza de la crème de brocoli, parsemer de mozzarella et garnir de tranches de pancetta. ◆ Enfourner les pizzas tour à tour et les cuire env. 10 min. ◆ En sortie de four, garnir d'½ burrata et de feuilles de chou kale, roquette ou mizuna.



Poggio delle grazie
Custoza
2023



CABILLAUD RÔTI AU BEURRE, NOISETTES,
coulis de cresson et brocoli

Plat assez facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 15 min

◆ 4 pavés de cabillaud
◆ 1 brocoli ◆ 300 g de cresson
◆ 30 g de noisettes ◆ ½ gousse d'ail
◆ 2 c. à s. d'huile (pépins de raisin ou colza) ◆ 10 cl d'huile d'olive
◆ 30 g de beurre demi-sel
◆ 1 c. à s. de jus de citron
◆ Le zeste d'un citron bio
◆ 1 c. à s. de gros sel

◆ Préparer une saumure en mélangeant 20 cl d'eau portée à ébullition avec le gros sel, ajouter 80 cl d'eau froide et le zeste de citron puis laisser refroidir. Une fois refroidie, déposer les pavés de poisson 30 min dans la saumure avant de les rincer puis de les sécher sur un papier absorbant. Réserver au frais. ◆ Effeuiller et laver le cresson, le blanchir 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée, le plonger ensuite dans un contenant d'eau glacée, l'égoutter et le presser légèrement puis le mixer avec l'huile d'olive et ajouter une pincée de sel, de poivre, l'ail épluché et dégermé puis réserver. ◆ Dans une poêle, à sec, torréfier les noisettes quelques minutes puis les concasser grossièrement. ◆ Couper le brocoli en 4 et le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 7 à 8 min. ◆ Cuire les pavés de poisson dans l'huile de colza, ajouter le beurre en cours de cuisson et prolonger de quelques minutes avant de les retourner et de finir la cuisson. ◆ Saler, poivrer légèrement et servir les pavés de poisson avec un trait de jus de citron et le brocoli dans 4 assiettes creuses, garnir de coulis de cresson et parsemer de noisettes. Déguster aussitôt.

✦ **LES FILETS DE SOLE PEUVENT ÊTRE CUITS À LA POÊLE OU ENROULÉS PUIS POCHÉS À LA VAPEUR OU ENCORE FRITS.**

✦ **LA SOLE EST L'UN DES POISSONS LES PLUS MAIGRES DU MARCHÉ AVEC 70 KCAL POUR 100 G.**

La sole

✦ **POUR ÉVITER QU'ELLE NE SE RÉTRACTE À LA CUISSON, ENTAILLEZ LA MEMBRANE QUI RECOUVRE LE FILET CÔTÉ PEAU.**

✦ **AVANT DE CUISINER CE POISSON NOBLE, IL EST NÉCESSAIRE DE L'ÉCAILLER ET RETIRER SA PEAU.**

✦ **AVEC SA SAUCE BEURRE CITRON, LA SOLE MEUNIÈRE EST L'UN DES FLEURONS DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE.**

FILETS DE SOLES, LENTILLES VERTES
et crème de chorizo breton

Plat assez facile & onéreux – Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 1 h

◆ 4 filets de soles ◆ Huile d'olive ◆ Sel et poivre
◆ 350 g de lentilles vertes ◆ 1 échalote ◆ 2 feuilles de laurier
◆ 1 cube de bouillon de légumes
Crème d'ail : ◆ 5 gousses d'ail ◆ 10 cl de crème liquide
◆ 10 cl de fumet de poisson ◆ Sel ◆ Pignons de pin (facultatif)
Émulsion au chorizo : ◆ 40 g de chorizo local
◆ 25 cl de crème liquide ◆ 10 cl de bouillon de légumes

◆ Cuire les lentilles env. 40 min avec l'échalote émincée, les feuilles de laurier et le bouillon.
Crème : ◆ Peler les gousses d'ail, les couper en deux, retirer le germe et les cuire dans le mélange de crème et le fumet pendant 20 min à feu modéré. ◆ Mixer, rectifier l'assaisonnement, réserver.
Émultion : ◆ Découper le chorizo en dés (en conserver un peu pour la déco) puis les verser dans une casserole avec la crème et le bouillon. Porter à ébullition, couvrir et laisser infuser 20 min avant de mixer puis réserver. ◆ Saler, puis rouler les filets de sole en les maintenant avec un cure-dent. Arroser d'un filet d'huile d'olive et cuire quelques minutes à la poêle (ou 5 à 6 min à la vapeur) selon leur taille. ◆ Déposer 2 c. à s. de lentilles dans des assiettes, ajouter 1 c. à c. de crème d'ail puis déposer les filets de sole. ◆ Émulsionner à nouveau la crème au chorizo, verser dans les assiettes. ◆ Ajouter les dés de chorizo réservés et éventuellement quelques pignons torréfiés.

MEUNIÈRE DE SOLE AU BEURRE D'ALGUES,
purée de poireaux

Plat facile & onéreux – Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min

◆ 4 soles préparées (vidées et sans peau)
◆ 60 g de beurre demi-sel tempéré ◆ 2 c. à s. d'algues en paillettes (wakamé, dulse…) ◆ 2 c. à s. de farine
Pour la purée : ◆ 500 g de pommes de terre
◆ 2 poireaux ◆ 25 cl de lait ◆ 25 g de beurre demi-sel
◆ 1 pincée de noix de muscade ◆ Sel et poivre

◆ Mélanger le beurre et les algues, filmer, réserver au frais ◆ Nettoyer les poireaux, les tailler en morceaux puis les blanchir 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, égoutter, rafraîchir sous un filet d'eau froide. ◆ Éplucher les pommes de terre, les découper en morceaux et les cuire à l'eau env. 20 min puis les écraser au presse-purée en ajoutant le lait chaud, le beurre en morceaux, du sel, de la muscade en poudre et les poireaux. ◆ Saler les soles, les passer dans la farine, les tapoter pour retirer l'excédent de farine puis les cuire dans deux grandes poêles avec le beurre d'algues en les arrosant régulièrement durant la cuisson.
◆ Servir avec la purée de poireaux et le reste de beurre.

TIMBALE DE SOLE AUX ÉCREVISSES, RISOTTO DE FENOUIL

Plat assez facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 35 min

◆ 300 g de filets de sole ◆ 16 écrevisses
◆ 25 cl de crème liquide ◆ ¼ L de lait
◆ 2 blancs d'œufs ◆ 15 cl de vin blanc sec
◆ 1 c. à s. de concentré de tomate
◆ 1 échalote ◆ 100 g de beurre demi-sel
◆ Huile d'olive ◆ Sel et poivre du moulin

Pour le risotto :
◆ 200 g de riz Arborio ◆ 2 petits fenouils
◆ 50 cl de bouillon de légumes
◆ 50 g de parmesan ◆ Huile d'olive

◆ Décortiquer les écrevisses, séparer la tête puis tirer sur la queue pour retirer l'intestin et ainsi éviter qu'il ne reste un goût amer ou terreux. ◆ Pocher les écrevisses 2 min dans le lait salé et poivré, réserver.

◆ Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). À l'aide d'un robot, mixer les filets de sole, ajouter les blancs d'œufs, la crème, une pincée de sel et de poivre. ◆ Beurrer 6 timbales ou ramequins, les remplir à moitié avec le mélange de poisson. Répartir les écrevisses et compléter avec le reste de farce au poisson. ◆ Enfourner et cuire 30 à 35 min à 150 °C. ◆ Pendant ce temps, faire revenir les carapaces d'écrevisses avec un filet d'huile d'olive et une noix de beurre jusqu'à légère coloration, ajouter l'échalote hachée, faire revenir une minute, déglacer avec le vin blanc, laisser réduire et ajouter le concentré de tomate, une pincée de sel et mouiller d'eau à hauteur, baisser le feu et laisser cuire 30 min. ◆ À l'issue du temps de cuisson, passer au chinois, récupérer le jus obtenu et le laisser réduire de moitié à feu doux. Une fois réduit, incorporer le reste de beurre en morceaux, réserver.

◆ Découper les fenouils en dés et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile, ajouter le riz, mélanger et laisser nacrer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. ◆ Mouiller à hauteur de bouillon de légumes, laisser cuire et mélanger régulièrement. Une fois évaporé, ajouter au fur et à mesure de la cuisson un peu du bouillon restant et ce jusqu'au terme de la cuisson (environ 25 min). ◆ Ajouter du parmesan râpé, rectifier l'assaisonnement.

◆ Déposer 2 c. à s. de risotto au fond de 4 assiettes creuses, démouler délicatement les timbales pour les déposer au centre des l'assiettes sur le risotto puis napper de sauce.

AOP Languedoc
Cuvée Éolienne
Mas d'Espanet
2022

Astuce

Vous pouvez remplacer les écrevisses par des langoustines ou des crevettes.



AOC Côteaux du Giennois
Domaine de Villargeau
Sauvignon

FILETS DE SOLE EN CHAPELURE DE NOISETTES,
tombée d'oignons à l'aneth, mélange de salades

Plat assez facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 20 min

◆ 8 filets de sole (2 par personne) ◆ 80 g de noisettes ◆ 2 oignons roses de Roscoff ◆ 4 branches d'aneth ◆ 40 g de beurre ◆ Huile d'olive ◆ 2 c. à s. de vinaigre balsamique ◆ 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne ◆ Un mélange de salades (roquette, radicchio…) ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Peler puis émincer finement les oignons. ◆ Les faire suer dans 20 g de beurre à feu modéré puis à feu doux et à couvert env. 15 min, saler, poivrer et parsemer d'aneth ciselé, réserver. ◆ Réaliser une vinaigrette en mélangeant la moutarde avec le balsamique, une pincée de sel et de poivre et 10 cl d'huile d'olive. ◆ Mixer les noisettes, les déposer dans une assiette et enduire les filets de sole préalablement salés. ◆ Faire fondre le reste de beurre avec un filet d'huile d'olive, déposer les filets de sole, les cuire en deux fois 1 min sur chaque face. Poivrer et servir accompagné de la tombée d'oignons et de la salade vinaigrée.

Les lasagnes

✦ **QUE VOUS UTILISIEZ DES PÂTES SÈCHES OU FRAÎCHES, PRÉVOYEZ ASSEZ DE SAUCE POUR UNE CUISSON UNIFORME.**

✦ **SI VOUS PRÉPAREZ DES LASAGNES AUX LÉGUMES, CES DERNIERS DOIVENT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE PRÉCUITS.**

✦ **DES LASAGNES VÉGANES ? C'EST POSSIBLE ! REMPLACEZ SIMPLEMENT LAIT ET CRÈME PAR DES PRODUITS VÉGÉTAUX.**

✦ **POUR UNE DÉCOUPE PLUS FACILE, LAISSEZ LES LASAGNES REPOSER 10 À 15 MIN APRÈS LES AVOIR SORTIES DU FOUR.**

✦ **ON UTILISE SOUVENT LE BŒUF, MAIS LE PORC, L'AGNEAU OU LE POISSON FONT AUSSI D'EXCELLENTES LASAGNES.**



LASAGNES VERTES ET PESTO D'ÉPINARDS

Plat facile & bon marché – Pour 4 personnes – Préparation : 45 min – Cuisson : 35 min

Les pâtes maison : ◆ 150 g d'épinards ◆ 2 œufs ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 c. à c. de sel ◆ 300 g de farine
Le pesto : ◆ 100 g d'épinards ◆ 80 g de pignons de pin ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 1 gousse d'ail ◆ 3 c. à s. d'huile d'olive ◆ ½ c. à c. de sel
La garniture : ◆ 30 g de beurre ◆ 1 oignon ◆ 1 branche de céleri ◆ 1 poireau ◆ 3 courgettes ◆ ½ c. à c. de sel ◆ 1 c. à c. de poivre noir ◆ 600 g d'épinards ◆ 125 g de mozzarella
La béchamel : ◆ 80 g de beurre ◆ 80 g de farine ◆ 1 L de lait ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ Noix de muscade

Les pâtes : ◆ Blanchir les épinards 1 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter puis essorer. ◆ Les déposer dans le bol d'un mixeur, ajouter les œufs, le sel et mélanger jusqu'à obtenir une pâte, ajouter la farine et mélanger. ◆ Déposer la pâte sur un plan de travail et la pétrir 5 min puis l'envelopper dans un film alimentaire. Laisser reposer 30 min.
Le pesto : ◆ Déposer les épinards, les pignons, le parmesan, l'ail épluché, l'huile et le sel dans le bol d'un mixeur et mélanger. Transférer la préparation dans un récipient et réserver au frais.
La garniture : ◆ Faire fondre le beurre dans une grande poêle, ajouter l'oignon ciselé, le céleri et le poireau préalablement hachés puis cuire 5 min. ◆ Ajouter les courgettes râpées, le poivre et le sel et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et évaporation de l'eau. ◆ Ajouter les 600 g d'épinards (en plusieurs fois si besoin), cuire, mélanger puis retirer du feu.
◆ Diviser la pâte à lasagnes en 4 et la passer au rouleau à pâte (épaisseur 1 mm) puis fariner.
La béchamel : ◆ Faire fondre le beurre dans une casserole, incorporer la farine et mélanger. Hors du feu, ajouter le lait peu à peu. Remettre sur le feu pour épaissir, saler, poivrer, ajouter parmesan et muscade. ◆ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Mélanger la garniture et le pesto puis ajouter des petits morceaux de mozzarella. ◆ Huiler un grand plat, déposer 1/4 du mélange garniture-pesto, verser un peu de béchamel et l'étaler. Ajouter des feuilles de lasagnes (les couper si besoin) et répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de béchamel. ◆ Ajouter le reste de la mozzarella, des pignons et râper du parmesan. Cuire au four 35 min, le dessus du plat doit gratiner.



LASAGNES VÉGÉTALES CRUES

Plat assez facile & bon marché
Pour 4 personnes – Préparation : 25 min

◆ 4 courgettes ◆ 1 bocal de 400 g de sauce tomate
Le pesto de roquette : ◆ 40 g de roquette ◆ 1 oignon nouveau ◆ 1 botte de basilic ◆ 1 botte de persil ◆ 6 c. à s. d'huile d'olive
La crème : ◆ 50 g d'amandes émondées ◆ 50 g de noix de cajou ◆ 50 g de noix ◆ 2 c. à c. de tahin (pâte de sésame) ◆ Huile, sel, poivre

◆ Laver puis couper les courgettes en fines tranches dans la longueur. ◆ Pour le pesto, effeuiller le basilic et le persil, émincer l'oignon, ajouter la roquette, 2 c. à s. d'huile, du sel et du poivre et réduire en purée. ◆ Pour la crème, dans un robot, réduire en purée les amandes, les noix de cajou, les noix, le tahin et l'huile jusqu'à obtention d'une consistance homogène, ajouter un peu d'eau si nécessaire. ◆ Monter les lasagnes en déposant des lamelles de courgettes dans le fond d'un plat, saler, poivrer, ajouter un peu de pesto puis de la sauce tomate et de la crème de noix. Alterner jusqu'à épuisement des ingrédients.



IGP Coteaux de Peyriac
Le Clos des Jarres
Utopy

LASAGNES DE FRUITS DE MER ET SALADE DE HARICOTS MARINS

Plat facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 35 min – Cuisson : 50 min

◆ 600 g de moules, palourdes, amandes de mer… (selon disponibilité)
◆ 400 g de crevettes roses cuites ◆ 2 échalotes
◆ 10 cl de vin blanc
◆ 8 feuilles à lasagnes ◆ 75 cl de lait
◆ 60 g de beurre + 10 g ◆ 60 g de farine
◆ 150 g de fromage râpé ◆ 1 c. à s. de moutarde
◆ 400 g de haricots de mer au naturel en bocal
◆ 2 c. à s. de vinaigre de cidre
◆ 10 cl d'huile de pépins de raisin
◆ Noix de muscade ◆ Ciboulette
◆ Sel et poivre

◆ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). ◆ Faire fondre 10 g de beurre dans une grande sauteuse puis faire suer les échalotes pelées et ciselées. Ajouter les coquillages puis déglacer au vin blanc et cuire à couvert 2 à 3 min jusqu'à ouverture de tous les coquillages. ◆ Éplucher les crevettes puis les couper en morceaux, réserver. ◆ Faire fondre les 60 g de beurre dans une grande casserole, ajouter la farine, mélanger puis ajouter le lait en 3 fois tout en mélangeant pour éviter les grumeaux. ◆ Une fois le mélange épaissi, râper un peu de muscade, saler, poivrer (si besoin d'ajuster la consistance, ajouter un peu de lait). ◆ Dans un plat à gratin, déposer une louche de sauce, 1 ou 2 feuilles à lasagnes, quelques coquillages décortiqués et quelques morceaux de crevettes, répéter l'opération en opérant couche par couche et terminer par le fromage râpé. ◆ Enfourner 35 à 40 min jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le fromage gratiné. ◆ Égoutter les haricots de mer, les rincer sous un filet d'eau froide, les réserver dans un saladier. ◆ Mélanger la moutarde et le vinaigre, saler, poivrer puis ajouter l'huile en filet, ajouter aux haricots de mer, parsemer de ciboulette ciselée et servir en accompagnement des lasagnes.

LASAGNES DE CHAMPIGNONS

Plat assez facile & abordable – Pour 4 personnes
Préparation : 45 min – Cuisson : 50 min

◆ 8 feuilles de pâtes à lasagnes fraîches ◆ ½ oignon ◆ 400 g de champignons bruns ◆ 250 g de pleurotes ◆ 45 g de champignons séchés (cèpes) ◆ 12,5 cl d'huile d'olive ◆ 1 piment rouge séché sans graines (facultatif) ◆ 25 cl de bouillon de légumes ◆ 3 gousses d'ail ◆ 1 carotte ◆ 1 boite de 200 g de tomates pelées ◆ 25 g de concentré de tomates ◆ 2 c. à s. de crème fraîche entière double ◆ 100 g de parmesan ou pecorino ◆ Quelques branches de persil ◆ Basilic ◆ Sel et poivre

◆ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Laver, égoutter puis couper les champignons frais en deux. Les hacher grossièrement, ajouter 3 c. à s. d'huile et 1 c. à c. de sel puis les étaler sur une plaque de cuisson, enfourner et cuire 30 min en remuant deux à trois fois durant la cuisson. ◆ Pendant ce temps, déposer les champignons séchés, le piment et le bouillon chaud dans un grand bol et laisser tremper 30 min. ◆ Filtrer ensuite le bouillon infusé dans un autre bol en pressant bien pour obtenir env. 25 cl de liquide (si besoin, compléter avec un peu d'eau). ◆ Hacher grossièrement les champignons réhydratés et finement le piment. ◆ Réserver séparément le bouillon et les champignons. ◆ Peler le demi-oignon, l'ail et la carotte, hacher le tout au robot. ◆ Chauffer 5 cl d'huile dans une sauteuse à feu moyen-vif, une fois chaude, ajouter le mélange ail, oignon, carotte et faire revenir env. 8 min. ◆ Mixer les tomates pelées et les ajouter au mélange d'oignon avec le concentré, du sel et du poivre. ◆ Ajouter les champignons et le piment réhydratés ainsi que les champignons rôtis, laisser cuire 10 min. ◆ Incorporer ensuite le bouillon réservé, réduire le feu et laisser cuire env 25 min en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une sorte de ragoût. ◆ Incorporer alors la crème et laisser mijoter encore 2 min, puis retirer du feu. ◆ Ciseler finement les herbes, les mélanger avec le fromage. ◆ Procéder au montage des lasagnes en déposant dans un plat une louche de champignons puis un peu de mélange au fromage puis 2 feuilles de pâtes à lasagnes puis répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients ◆ Arroser d'un filet d'huile d'olive, couvrir d'un papier aluminium et enfourner 15 min, puis retirer le papier aluminium, augmenter la température du four à 220 °C (th. 7) et cuire 12 min supplémentaires. Si nécessaire, terminer par 2 min additionnelles en position gril (pour des lasagnes bien dorées et croustillantes). ◆ Servir sans attendre et décorer de quelques feuilles de basilic frais.



AOC Grès de Montpellier
Abbaye de Valmagne
Cuvée Turenne

Les idées 100% végé!

Cette rubrique consacrée à des recettes végétariennes s'adresse à tous les gourmands. Il est bien fini le temps du végé triste et insipide. Vive la créativité et le goût des bons légumes, fruits, céréales, fromages, etc. !

RECETTES **VIM VALLÉE**
PHOTOS RECETTES **ANA TEIXEIRA** / STYLISME **AMÉDÉ VICET**

Astuce

Pour affiner au mieux le goût de la recette, laissez reposer les rillettes et les pickles 12 h au frais avant de les servir.

RILLETTES DE LENTILLES AUX NOIX ET PICKLES DE FENOUIL

Apéritif facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 10 min
Repos : 2 h

◆ 265 g de lentilles cuites égouttées
◆ 50 g de noix ◆ 1 oignon
◆ 1 c. à s. de sauce soja salée
◆ ½ c. à c. de pâte miso brune
◆ 1 c. à s. d'huile ◆ ½ c. à c. de sucre
◆ ½ c. à c. de paprika fumé ◆ ½ c. à s. de sel
◆ 4 tours de moulin à poivre
Pour les pickles : ◆ ½ fenouil ◆ 20 cl d'eau
◆ 10 cl de vinaigre blanc ◆ 50 g de sucre

◆ Tailler le fenouil en lamelles et les déposer dans un pot à confiture. ◆ Porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sucre puis verser sur le fenouil. Fermer le pot et réserver. ◆ Concasser grossièrement et faire tremper les noix dans un bol d'eau chaude le temps de réaliser le reste. ◆ Éplucher et émincer finement l'oignon en lamelles. ◆ Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons avec le sucre et le sel, une dizaine de minutes, jusqu'à caramélisation. ◆ Déglacer 1 ou 2 fois avec 1 c. à s. d'eau afin de décoller les sucs pour donner du goût et de la coloration. Réserver. ◆ Dans la cuve d'un mixeur, verser les lentilles avec la sauce soja, le miso, le poivre et le paprika. ◆ Mixer finement. Ajouter 1 c. à s. d'eau si nécessaire. ◆ Transvaser dans un saladier et ajouter les oignons caramélisés et les noix égouttées. ◆ Mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin. ◆ Laisser reposer les rillettes 2 h au frais avant de les déguster, le temps que les saveurs s'imprègnent et qu'elles « figent » un peu. ◆ Servir avec des tranches de pain de campagne grillées et les pickles.

HOUMOUS AU BUTTERNUT ET PAIN PLAT AUX GRAINES DE BUTTERNUT

Apéritif facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 1h – Cuisson : 45 min
Repos : 10 min

- 265 g de pois chiches cuits égouttés
- 1 butternut de 500 g
- 1 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- Huile d'olive
- Paprika fumé ◆ 1 citron
- Sel et poivre

Pour le pain plat :

- 120 g de farine semi-complète
- 60 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre fondu

◆ Préchauffer le four à 180° (th. 6). ◆ Tailler la butternut en 4 dans la longueur. Prélever les graines avec une cuillère et les rincer pour retirer la pulpe puis les sécher. ◆ Déposer les morceaux de butternut dans un plat et les arroser de 4 c. à s. d'huile. ◆ Saler, poivrer et saupoudrer de quelques pincées de paprika. ◆ Faire de même avec les graines de la butternut, en les éparpillant autour des morceaux de chair. ◆ Enfourner 30 min, en mélangeant les graines à mi-cuisson puis réserver. ◆ Préparer la pâte à pain en mélangeant dans un saladier la farine, l'eau, les graines rôties et le sel puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. ◆ Laisser reposer 10 min sous un linge. ◆ Frotter les pois chiches dans un linge pour retirer leur pellicule. Les mixer avec 100 g de chair de butternut cuite, le tahin, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à c. de paprika, ½ c. à c. de sel et 2 glaçons jusqu'à consistance soyeuse. ◆ Rectifier l'assaisonnement et réserver. ◆ Séparer la pâte en 6. ◆ Étaler des disques de 20 cm de diamètre. ◆ Cuire sur une poêle plate antiadhésive bien chaude. ◆ Quand des petites bulles se forment et brunissent, retourner les pains et cuire l'autre face. ◆ Les poser sur une assiette, les badigeonner de beurre puis les couvrir d'un linge pour les garder souples. ◆ Servir le houmous accompagné des pains.

Astuce

Après avoir cuit la 2de face d'un pain, le poser quelques secondes à l'aide d'une pince directement sur la flamme d'un brûleur à gaz pour qu'il gonfle. Il sera plus souple quand il dégonflera.

IGP Val de Loire
Sagesse des Sols
Penseur de Rotin
Chenin-Chardonnay
2023

RAVIOLES CHÈVRE FRAIS ET CITRON

Plat assez facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 1 h 30
Cuisson : 3 min – Repos : 30 min

- 1 L de bouillon de légumes
- 20 cl de crème ◆ 40 g de levure maltée (pour le service)

Pour la pâte :

- 400 g de farine T45 ou T00
- 4 œufs ◆ 1 c. à c. de sel

Pour la farce :

- 250 g de ricotta
- 40 g de levure maltée
- 1 citron bio
- Sel et poivre

La pâte : ◆ Mélanger la farine et le sel dans un saladier et creuser un puits. ◆ Ajouter les œufs battus au centre. ◆ Mélanger du bout des doigts au centre puis incorporer la farine petit à petit. ◆ Quand les œufs ont absorbé la farine, pétrir à pleines mains pour obtenir un pâton homogène. ◆ Laisser reposer 30 min sous le saladier.

La farce : ◆ Mélanger la ricotta avec le zeste du citron râpé, 2 c. à s. de jus de citron et la levure maltée. ◆ Saler et poivrer au goût, transvaser en poche et réserver au frais.

Les ravioles : ◆ En fin de temps de repos, détailler la pâte en 16 rectangles puis passer chacun au laminoir plusieurs fois en réduisant l'écart à chaque passage (ou les étaler au rouleau). ◆ Sur 8 bandes de pâte, pocher 2 lignes de 5 noix de farce, chaque noix espacée de 3 à 4 cm. ◆ Humecter avec un doigt mouillé le pourtour des noix de farce et déposer dessus une autre bande de pâte. ◆ Appuyer autour de chaque noix de farce pour coller les pâtes et chasser l'air. ◆ Détailler des ravioles à l'aide d'une roulette crantée ou d'un couteau et les réserver dans un plat fariné. ◆ Dans une casserole, mélanger la crème avec le reste de farce et chauffer à feu doux. ◆ Saler et poivrer. ◆ Cuire les ravioles 3 min dans le bouillon frémissant, le temps qu'elles remontent à la surface. Égoutter, répartir dans 4 assiettes et servir avec de la crème et de la levure maltée.

Mon blanc des Alpes
AOP Vin de Savoie
Damien Bastian

Astuce

Allongez la crème avec un peu d'eau de cuisson des ravioles et un peu de jus citron si besoin.



AOC Macon
Le Mouton Noir
2022

Astuce

Vous pouvez remplacer les champignons bruns par d'autres variétés comme des pleurotes ou des shitakés frais. Et par ailleurs servir le bourguignon avec une polenta en remplacement des pommes de terre.

BOURGUIGNON DE CHAMPIGNONS, POMMES DE TERRE AU FOUR

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 1 h – Cuisson : 45 min

◆ 1 kg de champignons bruns
◆ 1 kg de pommes de terre type bintje
◆ 2 belles carottes ◆ 8 échalotes
◆ 2 gousses d'ail ◆ 80 g de beurre
◆ 40 cl de vin rouge
◆ 40 cl de bouillon de légumes
◆ 1 c. à s. de concentré de tomate
◆ 1 c. à s. de sauce soja salée
◆ 40 g de farine ◆ 2 brins de romarin
◆ 6 branches de thym ◆ 1 feuille de laurier
◆ 10 cl d'huile d'olive ◆ Sel et poivre

◆ Laver et tailler les champignons en 2. ◆ Éplucher, laver et tailler les carottes en rondelles de 3 mm d'épaisseur. ◆ Éplucher et tailler les échalotes dans la longueur. ◆ Laver les pommes de terre. ◆ Sur une planche à découper, placer 1 pomme de terre et 2 baguettes de chaque côté de celle-ci. ◆ À l'aide d'un couteau, entailler la pomme de terre à intervalles réguliers, sans la sectionner. ◆ Faire de même avec toutes puis les placer dans un plat, arroser d'huile, parsemer de sel et enfourner 45 min à 180° (th. 6). ◆ Dans une cocotte, faire chauffer la moitié du beurre et faire sauter les champignons (en plusieurs fois si besoin) avec 1 c. à c. de sel. ◆ Réserver dans un bol. ◆ Avec le reste de beurre, faire sauter les carottes et les échalotes jusqu'à ce que les échalotes commencent à colorer. ◆ Verser la farine en pluie, mélanger 1 min puis ajouter le vin et le concentré et réduire 3 min. ◆ Ajouter le bouillon, la sauce soja, le romarin, le thym, le laurier, et les gousses d'ail écrasées. ◆ Verser les champignons et cuire 30 min à frémissements, jusqu'à ce que les carottes soient cuites et la sauce réduite et onctueuse. ◆ Saler, poivrer et servir avec les pommes de terre.



BARRES ÉNERGÉTIQUES AUX FRUITS SECS, SANS CUISSON

Snacking facile & bon marché
Pour 4 personnes – Préparation : 1 h

◆ 160 g de fruits secs oléagineux mélangés au choix (noix de pécan, noisettes, amandes, noix…)
◆ 60 g de graines de sarrasin ◆ 150 g de dattes Medjoul
◆ 80 g de fruits secs mélangés (raisins, cranberries, figues…)
◆ 80 g de flocons d'avoine ◆ 80 g de chocolat noir
◆ 16 g de graines de chia ou de lin ◆ 3 c. à s. d'huile neutre
◆ 1 c. à s. de sirop d'érable

◆ Dans une poêle à sec, faire torréfier les fruits secs oléagineux et les graines de sarrasin jusqu'à ce qu'ils soient dorés. ◆ Dénoyauter les dattes. ◆ Verser les oléagineux et les graines de sarrasin torréfiés, les dattes, les fruits secs et les flocons d'avoine dans un mixeur et mixer grossièrement pour garder des morceaux. ◆ Ajouter les graines de lin, 2 c. à s. d'huile, le sirop d'érable et 2 c. à s. d'eau. ◆ Mixer à nouveau mais pas trop pour conserver de la texture. ◆ Étaler dans un cadre à tarte en inox carré de 20 x 20 cm sur une feuille de papier cuisson. ◆ Bien tasser le dessus. ◆ Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie avec le reste d'huile et étaler sur toute la surface. ◆ Laisser durcir puis tailler des rectangles selon la taille désirée.

Astuce

Conservez les barres dans une boîte hermétique. Si elles s'effritent, dégustez les miettes au petit déjeuner en guise de muesli !



LE TUTO DU LYCÉE HÔTELIER DE DINARD

Le lycée hôtelier Yvon Bourges de Dinard, qui fête cette année ses 50 ans, nous ouvre les portes de ses cuisines pour un tuto bien pratique. Accompagnés de leurs professeurs reconnus pour leur pédagogie et leur savoir-faire, les élèves, cuisinières et cuisiniers de demain, nous proposent une recette originale : aujourd'hui, le poulpe avec Romane Leport et Inès Le Bourdoulous accompagnées de leur professeure Clotilde Chalopin.

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE**

INÈS LE BOURDOULOUS

Rennaise comme sa camarade Romane, Inès s'est dirigée vers le lycée hôtelier par intérêt pour *« toutes les filières : cuisine, service, hôtellerie »*. Aujourd'hui c'est davantage la cuisine qui passionne cette amatrice de cinéma. Toutes les cuisines même, puisqu'Inès aimerait *« voyager en Asie, Amérique et Afrique pour découvrir les cuisines du monde… Allez, l'Océanie aussi ! »*

ROMANE LEPORT

Rennaise de 17 ans, Romane est tombée dans la cuisine par passion, en observant et cuisinant avec sa grand-mère et son père. Dès la fin de ses études à Dinard, Romane envisage *« la cuisine des palaces, la haute gastronomie »*, comme celle de l'Arpège d'Alain Passard où elle a eu le privilège de s'attabler. *« Et puis passer quelques années à l'étranger… avant peut-être de me poser pour vivre une vraie vie de famille… »*





Sous la houlette de la Lorientaise Clotilde Chalopin, professeure de cuisine depuis 20 ans au lycée hôtelier de Dinard, Romane Leport et Inès Le Bourdoulous, toutes deux en terminale STHR, s'apprêtent à détailler un poulpe entier pour la première fois. Devant la bête peu ragoûtante, les deux jeunes élèves n'hésitent pas et font preuve d'une belle complicité, chacune s'attelant à une tâche bien précise pour réaliser cette belle recette.



POULPE, DÉCLINAISON D'OIGNONS, MAYONNAISE À L'ESTRAGON

Plat assez facile & abordable

◆ 1 poulpe de 1,5 à 2 kg ◆ 4 L de fumet de poisson
Garniture aromatique : ◆ 200 g d'oignons ◆ 250 g de carottes ◆ Ail ◆ Poivre ◆ Baies de genièvre ◆ Clous de girofle ◆ 1 bouquet garni ◆ 150 g de céleri branche
Pickles d'oignons : ◆ 600 g d'oignons rouges ◆ 150 cl d'eau ◆ 150 cl de vinaigre ◆ 120 g de sucre
Oignons glacés : ◆ 4 oignons grelots ◆ Beurre ◆ Eau ◆ Sucre
Oignons frits : ◆ 1,5 kg d'oignons jaunes ◆ 280 g de Maïzena ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 200 cl de bière
Purée d'oignons confits : ◆ Parures d'oignons ◆ Beurre ◆ Sucre
Mayonnaise à l'estragon : ◆ 1 jaune d'œuf ◆ Vinaigre de cidre ◆ Moutarde ◆ Huile ◆ 1 botte d'estragon

Préparation et cuisson du poulpe











1-2-3-4 – Préparer la garniture aromatique. Verser dans le fumet de poisson. Porter à ébullition.











5-6-7-8-9 – Pendant ce temps, découper le poulpe. Trancher la tête. Enlever le bec. Enlever la peau en vous aidant d'un papier essuie-tout. Laver plusieurs fois les tentacules.

Astuce :
Avec la tête du poulpe, il est possible de réaliser une salade. Simplement en coupant les restes finement mélangés avec des herbes aromatiques, de l'échalote, de l'huile et un trait de jus de citron ou de vinaigre balsamique.







10-11-12 – Plonger le poulpe dans le court-bouillon. Cuire 45 minutes. Laisser tiédir dans le bouillon. Réserver au frais. Séparer les tentacules. Réserver.

Astuce : Avant de cuire le poulpe, pour l'attendrir, il est recommandé de le congeler de façon à attendrir les fibres musculaires.

Pickles d'oignons rouges









13-14-15-16 – Faire bouillir l'eau, le vinaigre et le sucre. Émincer les oignons. Réserver une moitié des oignons pour la purée. Verser le liquide chaud sur le reste.

Astuce :
Les pickles peuvent se conserver dans la préparation au frais dans un bocal hermétique. La quantité de sucre peut être augmentée légèrement, en tant pour tant, pour adoucir la préparation.

Glaçage des oignons grelots


17

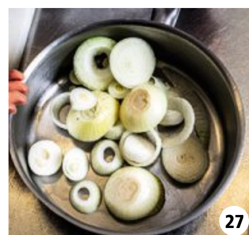

18


19

17-18-19 – Dans une sauteuse, disposer les oignons coupés en deux de façon à ce qu'ils ne se superposent pas. Ajouter de l'eau à mi-hauteur, du sucre, du beurre et couvrir avec du papier sulfurisé. Cuire jusqu'à ce que les oignons soient fondants. Réduire le liquide de façon à ce qu'il nappe les légumes.

Astuce :
Si ce sont des oignons surgelés, mettre peu d'eau pour les glacer car ces derniers vont rejeter l'eau de congélation.

Purée d'oignons


27


28

27-28 – Confire les oignons avec le beurre et le sucre. Mixer. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Oignons frits


20


21


22


23


24


25


26

20-21-22-23-24-25-26 – Éplucher les oignons puis les détailler en rondelles. Réserver les petits anneaux pour la purée d'oignons confits.
Mélanger tous les ingrédients de la pâte à beignet (Maïzena, bière et jaunes d'œufs). Assaisonner. Tremper les rondelles. Frire à 180 °C. Égoutter, saler. Réserver sur papier absorbant.

Astuce :
Mélanger la pâte à frire régulièrement avant d'y tremper les rondelles.

Mayonnaise estragon


29


30


31


32

29-30-31-32 – Effeuiller l'estragon. Mixer 1 minute avec l'huile pour la mayonnaise. Dissoudre le sel dans le vinaigre. Ajouter le jaune d'œuf et la moutarde. Mélanger. Monter la mayonnaise avec l'huile verte. Mixer.

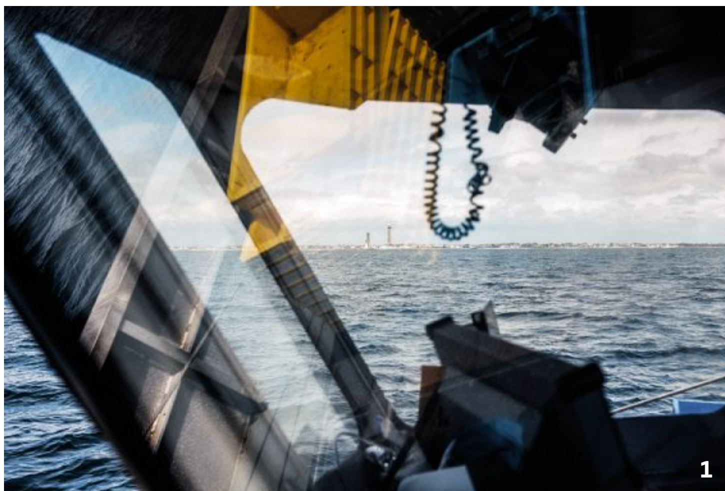
Dressage


33


34

PÊCHE CÔTIÈRE
L'APPEL DU BAR

TEXTES **CHLOÉ RICHARD** ET PHOTOS **JEAN-MARIE HEIDINGER**
RECETTES **VIM VALLÉE** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**





Depuis le port de Saint-Guénolé, dans le Finistère, Romain Le Corre et son ligneur An Dorchenn pêchent à la palangre du bar, aussi appelé loup dans le sud de la France. Un nom en référence à son appétit féroce pour notamment les petits poissons.

Romain Le Corre en a de la chance. Le pêcheur n'a pas besoin d'aller bien loin pour trouver du bar. Après tout juste 30 minutes de navigation depuis le petit port de Saint-Guénolé (Finistère), lui et son ligneur, un bateau armé pour pêcher du poisson à la ligne, arrivent *« sur zone »*, là où ses hameçons ont été déposés le matin même. *« Pour trouver des zones où il y a du bar, il faut prospecter. Les anciens peuvent aussi être de bon conseil pour cela »*, fait savoir le pêcheur de 38 ans.

À l'horizon, pas de roulis, ni un *« pét'de vent »*. Quant au soleil, celui-ci est au rendez-vous. Ça tombe bien *« car le bar aime le beau temps »*, glisse Romain Le Corre. Il ne reste plus qu'à remonter les palangres. Ces fameuses lignes de pêche auxquelles sont suspendus des hameçons, *« 1 100 pour être précis »*, glisse le marin sortant de sa cabine. Sa main droite saisit son croc, un manche en bois au bout duquel est attaché un crochet, lui permettant d'attraper une bouée rouge fluo avec écrit dessus « An Dorchenn », le nom de son bateau. *« Qui veut aussi dire La Torche en breton »*, explique ce garçon du pays qui a grandi à deux pas du célèbre spot éponyme de surf.

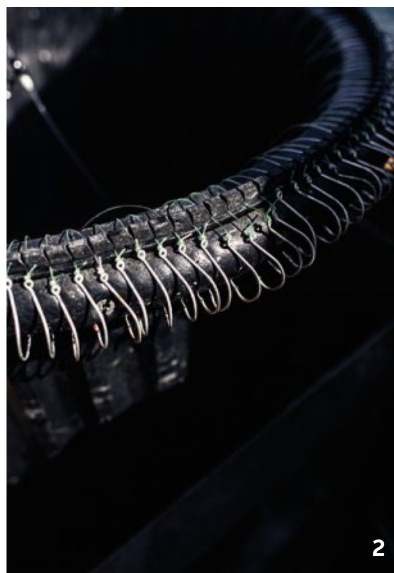
L'IRRÉSISTIBLE APPEL DE LA MER

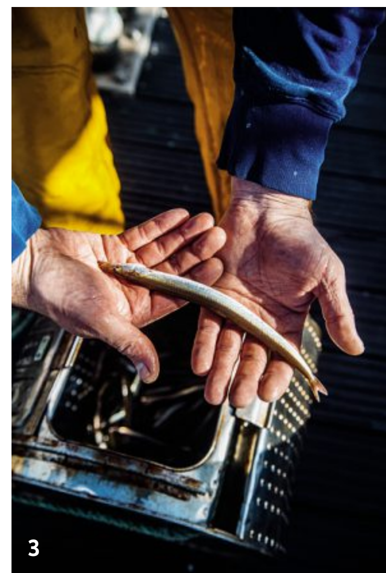
Fils d'un marin pêcheur mort en mer alors qu'il chassait le thon au large des Seychelles, Romain Le Corre a pris son temps avant de se jeter à l'eau. D'abord menuisier, ce n'est que depuis 2019 qu'il a fait de la pêche son métier. Sans aucun regret, car en mer Romain est comme un poisson dans l'eau : *« J'aime la solitude, pouvoir partir quand je veux. En mer, je me sens libre. Mes moments préférés sont sans doute le matin, quand le soleil se lève, avec une mer d'huile et quand tout est calme, j'adore ça »*, explique le Bigouden, avant d'ajouter : *« Forcément, ce que j'aime aussi c'est quand le poisson monte à bord. »* Coup de chance pour lui, le bar semble mordre à l'hameçon. Il faut dire que celui-ci est friand des appâts de Romain : des lançons qui, de par leur aspect, rappellent les anguilles. *« Le bar est un prédateur »*, d'ailleurs surnommé *« loup »* dans le sud de la France pour sa voracité comparée à celle du *Canis Lupus*. Alors, à l'aide de son vire palangre, une machine installée au cul du bateau, Romain remonte les lignes. À chaque poisson pêché, déjà étourdi ...

1 – Au loin, le célèbre phare d'Eckmühl, situé à Penmarc'h (Finistère).

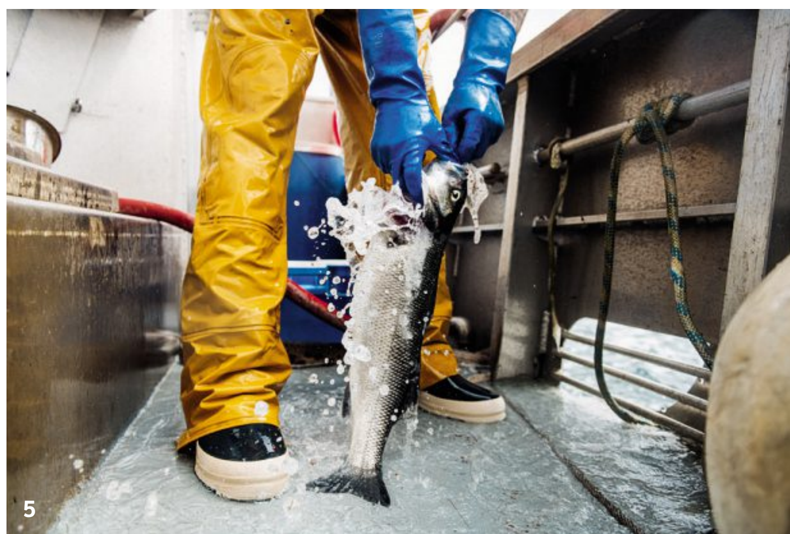
2 – Romain Le Corre, 38 ans, est le propriétaire du An Dorchenn.











par les 50 mètres qu'il vient de remonter en seulement quelques secondes, il sort son couteau et saigne l'animal par l'ouïe avant de le placer dans une caisse. Un, deux, trois bars, puis cinq, puis 10, puis 20. Au total, pas loin d'une cinquantaine de bars sont attrapés. Romain est satisfait, même s'il aime rappeler, un sourire taquin au coin des lèvres, *« que nous, les pêcheurs, on n'est jamais contents. »*

Il y a de quoi être fier pourtant pour ce loup de mer. Chaque zone où ses palangres ont été placées a rapporté du poisson, parfois même de beaux lieus jaunes de plus d'un mètre ont fini leur route à bord du An Dorchenn. Il reste cependant une dernière tâche à effectuer pour Romain avant de retourner à terre et d'aller vendre son poisson à la criée du Guilvinec. Saisissant un tuyau d'eau qu'il cale dans la bouche des poissons, le marin rince les bars – ceux-ci n'ont pas besoin d'être éviscérés à bord du bateau – en veillant à ce que leur estomac se vide. *« Ça évite que des aliments pourrissent à l'intérieur »*, précise celui qui sort pêcher 7 jours sur 7 lorsque la météo est clémente. Bon vent !

1 – Au total, aujourd'hui, Romain a réussi à attraper une cinquantaine de bars.

2 – C'est à l'aide de palangres que le patron du An Dorchenn pêche son poisson.

3 – Accrochés aux hameçons de la palangre, des lançons servent d'appât.

4 – Romain décroche un par un les poissons qui ont mordu à l'hameçon avant de redéposer, selon un ordre précis, les crochets métalliques sur sa caisse à palangre.

5 – Les poissons sont rincés afin de vider leur estomac.



BAR VAPEUR, GINGEMBRE ET CIBOULE, RIZ SAUTÉ À L'ŒUF

Plat facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 40 min – Cuisson : 40 min
Repos : 20 min

◆ 1 bar de 1,2 kg vidé et écaillé
◆ 25 g de gingembre frais
◆ 2 c. à s. de sauce soja salée ◆ 2 ciboules
◆ 1 c. à s. de vinaigre de riz ou blanc
◆ 1 c. à c. de miel ◆ 1 c. à s. d'huile neutre
◆ 1 c. à s. d'huile de sésame (pour le service)
Pour le riz : ◆ 300 g de riz thaï ◆ 2 œufs
◆ 2 ciboules (ou 2 oignons nouveaux)
◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 c. à s. d'huile neutre
◆ Sel et poivre

Préparer le riz : ◆ Laver le riz et l'égoutter 10 min puis le verser dans une casserole, ajouter 1,5 fois son volume en eau. ◆ Couvrir, porter à ébullition, baisser à feu doux et cuire 15 min. ◆ Découvrir, mélanger à la fourchette et laisser reposer 10 min. ◆ Ciseler les brins de ciboules (vert compris), et hacher l'ail. ◆ Dans une poêle, faire sauter les ciboules et l'ail dans l'huile. ◆ Casser les œufs et les cuire comme des œufs brouillés, ajouter le riz et mélanger. Saler et poivrer puis réserver à couvert.
◆ Essuyer le bar avec du papier absorbant. Réaliser sur chaque côté du poisson des entailles diagonales profondes à 2 cm d'intervalle. ◆ Le saler légèrement à l'extérieur et à l'intérieur. Le déposer dans un plat au format de votre panier vapeur. ◆ Si le poisson est trop grand, le couper en 2. ◆ Tailler le gingembre en fins bâtonnets (julienne) et les ciboules en fines lanières de 5 cm de long. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol. Verser cette sauce sur le poisson puis répartir le gingembre et les ciboules. ◆ Cuire le poisson à la vapeur 20 min.
◆ Arroser d'huile de sésame et servir dans son plat de cuisson avec le riz.

Astuce

Le poisson doit impérativement avoir ses écailles, sinon le sel va pénétrer la chair qui sera trop salée.

DOS DE BAR EN CROÛTE DE SEL À LA SPIRULINE,
condiment algues pomme et radis

Entrée facile & abordable
Pour 4 personnes – Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min – Repos : 10 min

- 1 bar entier vidé non écaillé de 800 g
- 2 blancs d'œufs ◆ 1,5 kg de gros sel de mer
- 2 c. à s. de spiruline en poudre
- 2 brins de cébette (vert compris)
- ¼ de pomme granny ◆ 50 g de radis noir
- 4 radis rouges ◆ ¼ d'oignon rouge
- 1 citron ◆ 8 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de flocons d'algues mélangées
- 2 c. à s. de ciboulette ◆ Sel et piment en poudre

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ Mélanger le gros sel, la spiruline et les blancs d'œufs. ◆ Déposer ¼ de ce mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. ◆ Rassembler pour que ce « tapis » ait la forme du poisson puis déposer le bar sur son lit de sel. Mettre la cébette nouée dans son ventre et recouvrir le poisson du reste de sel. ◆ Tasser avec les mains pour former un « sarcophage » au poisson. Enfourner 30 min. **Pendant ce temps préparer le condiment :** ◆ Tailler en petits dés (brunoise) la pomme, le radis, l'oignon.◆ Mélanger le tout aux flocons d'algues et à la ciboulette ciselée. ◆ Ajouter le jus d'½ citron et l'huile d'olive. ◆ Ajouter 4 pincées de sel et 2 de piment. Rectifier selon le goût. ◆ En fin de cuisson, laisser reposer 10 min avant de casser la croûte (avec un rouleau à pâtisserie). ◆ Décoller délicatement la peau et servir des « fingers » de dos de bar avec le condiment.

FILETS DE BAR GRILLÉS, SAUCE AU CHORIZO, GNOCCHIS DE PATATE DOUCE

Plat assez difficile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 50 min – Cuisson : 10 min

◆ 4 filets de bar de 125 g (peau écaillée)
◆ 100 g de chorizo
◆ 10 cl de crème liquide entière
◆ 50 g de beurre bien froid
◆ 2 échalotes ◆ 5 cl de vin blanc
◆ 4 c. à s. d'huile d'olive
◆ 1 c. à c. de piment doux
◆ 2 c. à s. de ciboulette ciselée
Pour les gnocchis : ◆ 200 g de chair de patate douce cuite ◆ 300 g de farine ◆ 50 g de beurre ◆ 1 feuille de laurier ◆ Sel et poivre

Les gnocchis : ◆ Dans une sauteuse, faire fondre 50 g de beurre avec le laurier et éteindre. ◆ Écraser la chair de patate douce à la fourchette et incorporer la farine avec 1 c. à c. de sel sans trop pétrir, pour éviter de rendre la pâte élastique. ◆ Former 4 boudins puis les détailler en tronçons de 3 à 4 cm et cuire 3 min dans une eau frémissante salée. ◆ Égoutter et verser dans la sauteuse avec le beurre fondu. Saler, poivrer selon le goût, mélanger et réserver.
La sauce : ◆ Éplucher et ciseler l'échalote. ◆ Retirer la peau et tailler en petits dés le chorizo. ◆ Dans une casserole, faire sauter le chorizo à feu moyen avec le piment doux. ◆ Ajouter l'échalote et la faire suer. ◆ Déglacer au vin blanc et réduire presque à sec. ◆ Ajouter la crème, réduire d'un tiers et incorporer le beurre au fouet pour épaissir la sauce. ◆ Réserver à feu très doux.
Le bar : ◆ Désarêter les filets, les essuyer et saler la chair. ◆ Chauffer une poêle antiadhésive à feu vif avec l'huile d'olive. ◆ Griller les filets côté peau. ◆ Quand la couleur de la chair blanchit tout autour, retourner délicatement les filets, éteindre et laisser l'inertie cuire 2 min. ◆ Réchauffer les gnocchis dans le beurre et servir avec les filets de bar et la sauce, le tout parsemé de poivre et de ciboulette.

Astuce

Pour éviter que les filets ne se rétractent à la cuisson, appuyez fermement dessus avec une spatule dès que vous les posez dans la poêle. Sinon entaillez la peau au couteau à intervalles réguliers.

AOC Tavel Rose - 2022
Chateau Boucarut
Qu'est ce qu'on Attend

SANDWICH BRIOCHÉ AU BAR (« BAR ROLL »)

Plat assez facile & bon marché
Pour 4 personnes – Préparation : 45 min
Cuisson : 15 min – Repos : 2 h

◆ 400 g de chair de bar déjà cuit
Pour les pains briochés : ◆ 250 g de farine ◆ 12 g de levure fraîche (ou 4 g de levure déshydratée) ◆ 10 cl de lait ◆ 1 œuf + 1 jaune ◆ 20 g de sucre ◆ ½ c. à c. de sel ◆ 50 g de beurre doux pommade
Pour la sauce : ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 c. à c. de moutarde ◆ 15 cl d'huile neutre ◆ 8 cm de céleri branche ◆ 4 cornichons aigres-doux ◆ 10 g de sucre roux ◆ 1 c. à s. de jus de citron ◆ 1 c. à c. de paprika fumé ◆ ½ bouquet d'aneth ◆ ½ botte de ciboulette ◆ Sel et poivre

Préparer les pains : ◆ Dans la cuve d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, verser le lait à température ambiante, la levure émiettée, le sucre, l'œuf, la farine, le sel et pétrir 5 min. ◆ Ajouter le beurre pommade et pétrir jusqu'à incorporation complète. ◆ Couvrir le pâton et laisser pousser 1 h 30. ◆ Lorsque la pâte a doublé de volume, la dégazer et former 4 pains puis laisser pousser encore 30 min. ◆ Badigeonner du jaune d'œuf battu et cuire 15 min à four chaud à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce que la surface soit dorée.
Préparer la sauce : ◆ Tailler en petits dés (brunoise) le céleri, les cornichons. ◆ Ciseler l'aneth et la ciboulette. ◆ Réserver 1 c. à s. pour la décoration. Dans un saladier, fouetter le jaune d'œuf avec la moutarde, 1 pincée de sel et de poivre et verser l'huile en filet. ◆ Ajouter à la mayonnaise les légumes, les herbes, le sucre, le jus de citron et le paprika. ◆ Désarêter la chair du bar, l'émietter et mélanger à la sauce. Rectifier l'assaisonnement. ◆ Ouvrir les pains au lait encore tièdes en entaillant le dessus puis les garnir. ◆ Parsemer d'aneth et de ciboulette restants.



Vin de France Roc'h Avel
Terre de l'élu
2023

Astuce
Pour une recette rapide, prenez des pains au lait de votre boulanger.



Astuce

Vous pouvez remplacer les nectarines par des gros grains de raisins verts et noirs taillés en fines rondelles, et l'huile de verveine par un filet d'huile de noix.

CRUDO DE BAR À LA NECTARINE,HUILE PARFUMÉE À LA VERVEINE

Entrée facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 48 h + 12 h + 2 h

◆ 400 g de filets de bar
◆ 1 nectarine ◆ 1 citron bio
◆ 1 poignée de feuilles de verveine fraîche ◆ 10 cl d'huile neutre
◆ 8 c. à s. d'huile d'olive
◆ 2 c. à s. de ciboulette
◆ Fleur de sel ◆ Poivre de votre choix

◆ Si le bar est sauvage (s'il est d'élevage, cette précaution n'est pas nécessaire), il est conseillé de le congeler 48 h à –20 °C avant de le laisser décongeler une nuit au réfrigérateur. Le poisson encore un peu ferme sera d'autant plus facile à trancher. ◆ Laver et sécher les feuilles de verveine. ◆ Les mixer au blender avec l'huile neutre pendant 4 min. Laisser reposer 2 h avant de filtrer l'huile parfumée. ◆ Couper la nectarine en 2, la dénoyauter et la détailler en fines lamelles. ◆ Râper le zeste du citron et presser son jus. ◆ Dans 4 assiettes plates, verser 1 c. à s. de jus de citron et pencher l'assiette pour que le jus tapisse le fond. ◆ Retirer la peau et désarêter les filets de bar. Les trancher en lamelles et les disposer dans les assiettes, en alternance avec des lamelles de nectarine. ◆ Parsemer de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu. ◆ Arroser chaque assiette de 2 c. à s. d'huile d'olive et d'un filet d'huile de verveine. Parsemer de ciboulette ciselée et de zeste de citron et servir.

PALOURDES À PIED !

TEXTES **PIERRICK JÉGU** ET PHOTOS **JULIEN MOTA**
RECETTES **AMÉDÉ VICET** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**





1 – Bernard Le Droumaguet au volant de son tracteur… La pêche est finie ! Retour au port du Vivier-sur-Mer pour lui et ses collègues.

2 – Gros plan sur les palourdes de la baie du Mont-Saint-Michel, l'un des plus importants gisements en France.

Cap sur la Baie du Mont-Saint-Michel pour découvrir ce métier avec Bernard Le Droumaguet, pêcheur de palourdes sur l'un des gisements les plus généreux de Bretagne.

Baie du Mont-Saint-Michel, rendez-vous au Vivier-sur-Mer, comme tous les jours de pêche… Bernard Le Droumaguet retrouve ses acolytes. Préparation du matériel, chacun son râteau, son crible – ou tamis ou grêle –, son seau et ses sacs à remplir de palourdes, ces mollusques bivalves fouisseurs de la famille des vénéridés… Sur le tracteur brinquebalant qui va les embarquer vers leur lieu de pêche, les bonshommes juchent aussi des vélos cabossés de partout qui ne passeraient pas le plus indulgent des contrôles techniques. Pas question de pédaler. Ces vieilles guimbardes serviront en fin de pêche quand, pour éviter de se casser le dos à porter les sacs pleins, les pêcheurs poseront ces derniers sur les bicyclettes pour retourner jusqu'au tracteur. Ne pas tarder, la marée descend depuis un bon moment déjà : la fenêtre de tir pour les pêcheurs ? En gros, 1 heure 30 avant la marée basse et autant après. Bernard prend le volant du tracteur, ses complices grimpent sur la remorque à l'arrière. Ils ne sont pas les seuls… Une petite procession de différents véhicules pas tout à fait rutilants descend sur l'estran pour gagner la zone de pêche.

UN MÉTIER TRÈS ENCADRÉ

Chaque pêcheur doit être titulaire d'un permis de pêche à pied professionnelle délivré par les affaires maritimes, d'une licence obtenue auprès du Comité régional des pêches et d'une licence qui donne accès à un gisement précis. Un sésame détenu par une trentaine de pêcheurs à pied dans la baie du Mont-Saint-Michel, qui ont donc le droit de venir exercer leur métier en ces lieux, également *« terrain de jeu »* de nombreux ostréiculteurs et mytiliculteurs. La mer se retire à perte de vue ou presque, dans le paysage extraordinaire de la célèbre baie partagée entre Bretagne et Normandie. Sa géographie horizontale vous fait presque perdre la notion des distances… Au loin, le port et l'église de Cancale, les clochers des villages qui bordent la baie, ceux du Vivier-sur-Mer, de Saint-Benoît-des-Ondes et de Cherrueix, et bien sûr la silhouette presque pyramidale du Mont-Saint-Michel où les touristes se pressent pour aller tutoyer l'archange.

UN GISEMENT CONVOITÉ

Arrivée sur le lieu de pêche… Tout le monde descend, prend son matériel et choisit son coin pour commencer à gratter le sol. Les conversations à refaire le monde s'arrêtent : qu'il pleuve, qu'il vente ou que le soleil accable l'estran d'une chaleur estivale, le boulot est dur. Silence dans les rangs : seuls le souffle de la brise, le déplacement d'un tracteur et le bruit des palourdes secouées dans le crible viennent le rompre. Le dos courbé, parfois à genoux à même le sol, Bernard ratisse inlassablement. Le bonhomme vient de loin pour pêcher ici. ...









Il habite du côté de Lannion, dans les Côtes-d'Armor, à au moins 1 heure 30 de voiture de là. Quand il vient dans la baie, il prend ses quartiers dans une chambre d'hôtes voisine. Deux de ses collègues, également originaires des Côtes-d'Armor, n'hésitent pas à faire trois heures de route aller-retour dans la journée. C'est que le gisement de palourdes de la Baie du Mont-Saint-Michel est particulièrement riche. Il est partagé en trois secteurs bien délimités. Selon le principe d'une jachère tournante, mise en place pour permettre au gisement de se régénérer, les trois zones sont chacune leur tour interdites à la pêche.

GESTION DE LA RESSOURCE

Comme son copain Roland, qui fut carrossier, déménageur ou poissonnier, Bernard Le Droumaguet n'a pas toujours exercé ce métier. Il a commencé sa carrière dans l'électronique, a même vécu trois ans à Paris, avant de répondre aux sirènes d'un retour en Bretagne. Changement de voie pour devenir matelot sur un bateau de pêche de Locquémeau, près de Lannion, puis de débarquer pour devenir pêcheur à pied il y a une petite vingtaine d'années. *« En moyenne, je pêche 120 jours par an. Avant, je faisais un peu plus. En dépit de conditions parfois difficiles, le métier nous offre une liberté qui n'a pas de prix. Le revers de la médaille est lié à une certaine vulnérabilité en raison d'éléments que nous ne maîtrisons pas, comme une maladie des bivalves par exemple qui pourrait nous faire perdre l'intégralité de la ressource »*, explique-t-il. Son livre de chevet ? L'annuaire des marées. À partir d'un coefficient de marée de 50 ou 55, il descend sur l'estran. Comme pour toutes les activités marines, se pose la question de la gestion de la ressource. Au-delà de la jachère tournante, les pêcheurs doivent respecter des règles strictes : un quota de 100 kg de palourdes par homme et par jour, et une taille minimale des coquillages fixée à 3,5 cm qui commande le maillage des cribles de tri. Même le nombre et l'écartement des dents des râteaux sont réglementés. À la fin de la pêche, les hommes, fatigués par deux ou trois heures d'une activité assez harassante, remontent sur le tracteur pour regagner la terre ferme. Ils chargent ensuite le produit de leur pêche dans leurs voitures pour filer le livrer à des mareyeurs, intermédiaires qui vendront ensuite les palourdes à des poissonniers, des grossistes ou encore des restaurants, voire sur des marchés étrangers comme l'Espagne, très demandeur… Pendant ce temps, si le coefficient de marée et la météo le permettent, les pêcheurs seront déjà revenus fouiller le sable de la baie.

1-2 – Le dos courbé, parfois à genoux, les pêcheurs passent les palourdes au crible pour ne pêcher que les coquillages de la taille autorisée, et éliminer les éléments indésirables.

3 – Grand bleu, nuages noirs, la baie prend des couleurs très différentes et souvent superbes en fonction de la météo.

4 – Les vélos servent à transporter les sacs remplis de palourdes jusqu'au tracteur… plus facile qu'à dos d'homme !

COCOS DE PAIMPOL, PALOURDES ET LARD

Plat facile & bon marché – Pour 4 personnes
Repos : 30 min – Préparation : 20 min – Cuisson : 55 min

◆ 400 g de palourdes ◆ 4 tranches de lard ◆ 1 oignon ◆ 2 clous de girofle ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 carotte ◆ 400 g de cocos de Paimpol écossés ◆ 70 cl d'eau ◆ Poivre du moulin

◆ Faire dégorger les palourdes en les mettant à tremper dans de l'eau froide pendant 10 à 15 min puis changer l'eau 2 ou 3 fois ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable dans l'eau. ◆ Griller les tranches de lard dans une cocotte. ◆ Couper l'oignon en deux et le piquer avec les clous de girofle. ◆ Ajouter l'oignon et l'ail dans la cocotte. ◆ Couper la carotte en rondelles et l'ajouter à la préparation. ◆ Ajouter les cocos de Paimpol et l'eau, puis poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert pendant 40 min. ◆ Ajouter les palourdes dégorgées et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10 min. ◆ Bien mélanger, ajouter 2 à 3 pincées de poivre et un peu de sel (si besoin car les palourdes salent déjà naturellement).

Astuce

Ne salez pas la préparation avec les cocos de Paimpol avant la cuisson car cela les empêche de cuire correctement. Attendez la fin de la cuisson pour ajuster l'assaisonnement.

AOP Côtes de Provence
Clos de l'Ours



LINGUINE AUX PALOURDES ET CHORIZO

Plat facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Repos : 30 min – Cuisson : 40 min

500 g de linguine ◆ 400 g de palourdes ◆ 1 échalote ◆ 30 cl de vin blanc ◆ 1 oignon ◆ 150 g de chorizo ◆ 400 g de sauce tomate ◆ 1 branche de basilic ◆ Sel et poivre

◆ Faire dégorger les palourdes en les mettant à tremper dans de l'eau froide pendant 10 à 15 min, changer l'eau 2 ou 3 fois ou plus, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable dans l'eau. ◆ Émincer l'échalote et la mettre dans un faitout avec le vin blanc et les palourdes. ◆ Cuire à couvert env. 10 min (les palourdes doivent être ouvertes). Égoutter les palourdes et les décortiquer. Réserver le jus des palourdes. ◆ Émincer l'oignon, couper le chorizo en dés, mettre le tout dans une poêle et chauffer à feu moyen. ◆ Cuire les oignons avec les cubes de chorizo pendant 5 min environ. ◆ Ajouter la sauce tomate et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 min. ◆ Cuire les linguine dans une eau bouillante le temps indiqué sur le paquet. ◆ Ajouter les palourdes décortiquées et leur jus dans la poêle et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5 min. ◆ Transvaser les linguine dans la sauce et bien mélanger. ◆ Servir sans tarder avec quelques feuilles de basilic. ◆ Assaisonner si nécessaire de sel et de poivre du moulin.

Séguret blanc
Domaine Jean David
Roussanne

TARTE FEUILLETÉE AUX CHAMPIGNONS ET PALOURDES

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Repos : 30 min – Cuisson : 55 min

◆ 400 g de palourdes ◆ 2 oignons
◆ 400 g de chanterelles, girolles ou shiitakés
◆ 50 g de beurre ◆ 1 gousse d'ail
◆ 1 échalote ◆ 20 cl de vin blanc
◆ 1 pâte feuilletée
◆ Poivre du moulin

◆ Mettre à dégorger les palourdes en les déposant dans de l'eau froide pendant 10 à 15 min puis changer l'eau 2 ou 3 fois ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable dans l'eau. ◆ Peler les oignons et les émincer finement. Les mettre dans une casserole, couvrir et cuire à feu doux pendant 20 min environ en remuant régulièrement. ◆ Laisser refroidir la compotée d'oignons avant de l'utiliser. ◆ Brosser et nettoyer les champignons et les faire revenir au beurre dans une poêle à feu vif pendant 5 min environ. ◆ Hacher la gousse d'ail, l'ajouter aux champignons et bien mélanger. ◆ Émincer l'échalote et la mettre dans un faitout avec les palourdes et le vin blanc. ◆ Cuire à couvert pendant 5 à 10 min. ◆ Les palourdes doivent être ouvertes. Décortiquer les palourdes. ◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ Étaler la pâte feuilletée, répartir la compotée d'oignons au fond de la tarte. ◆ Garnir avec les chanterelles et les palourdes. ◆ Enfourner et cuire 20 min à 180 °C. ◆ Servir sans tarder.



AOC Cheverny
Domaine Tessier



Suggestion

Accompagnez cette préparation de riz pilaf et parsemez-le de noisettes concassées.

PORC ET PALOURDES AU CIDRE

Plat facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 30 min – Repos : 30 min – Cuisson : 1 h 30

◆ 400 g de palourdes ◆ 800 g d'échine de porc
◆ 30 g de beurre ◆ 20 ml d'huile d'olive ◆ 3 échalotes
◆ 2 gousses d'ail ◆ 50 cl de cidre ◆ 3 pommes
◆ 20 cl de crème liquide ◆ 4 à 5 brins de persil

◆ Faire dégorger les palourdes en les mettant à tremper dans de l'eau froide pendant 10 à 15 min. Changer l'eau 2 ou 3 fois ou plus et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable dans l'eau. ◆ Couper l'échine en cubes d'env. 2 cm puis les faire dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive env. 5 à 10 min. ◆ Retirer les morceaux de viande, émincer les échalotes, hacher l'ail et les faire revenir dans la graisse restée dans la cocotte. ◆ Remettre les morceaux de viande précuits et le cidre, puis cuire à feu doux et à couvert env. 45 min. ◆ Peler les pommes et les couper en quartiers. ◆ Chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir les pommes env. 10 min. ◆ Ajouter les palourdes dans la cocotte et poursuivre la cuisson pour 10 min. ◆ Ajouter la crème liquide et réduire la sauce pendant 5 à 10 min. ◆ Hacher le persil, l'ajouter à la préparation avec les pommes cuites, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir sans tarder.

CEVICHE DE PALOURDES AU GINGEMBRE

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min

◆ 600 g de palourdes ◆ ½ oignon rouge
◆ 1 pomme ◆ 15 ml de jus de gingembre
◆ 10 ml de jus de citron vert
◆ 20 ml d'huile de tournesol (locale si possible)

◆ Faire dégorger les palourdes en les mettant à tremper dans de l'eau froide 10 à 15 min puis changer l'eau 2 ou 3 fois ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable dans l'eau. ◆ À l'aide d'une fine lame, ouvrir les palourdes et les décortiquer. Les couper en 2 et les mettre dans un récipient. ◆ Ciseler finement l'oignon rouge et l'ajouter à la préparation. ◆ Couper la pomme en petits cubes et l'ajouter à la préparation. ◆ Mélanger avec le jus de gingembre, le jus de citron vert et l'huile de tournesol.
◆ Servir avec une salade de roquette ou de jeunes pousses.



Astuce

Agrémentez votre ceviche avec des herbes fraîches de saison (estragon, origan, fenouil).



DES NOUVEAUTÉS À SAVOURER !

SÉLECTIONNÉES POUR VOUS PAR 170 CONSOMMATEURS, CHEFS DE RAYON ET RESTAURATEURS BRETONS







Rayon **Traiteur libre-service**
190 g
DLC 10 jours

Rayon **Crèmerie**
250 g
DLC 80 jours

Rayon **Traiteur de la mer**
120 g
DLC 38 jours

Rayon **Épicerie salée**
250 g
DLC 24 mois

Breizh Burger sauce au poivre
Régalette



110 salariés
Saint-Nolff (56)

La motte aux cristaux de sel de Guérande
Le Gall



48 salariés
Quimper (29)

Tartinable Thon Tomate au fromage fouetté Madame Loïk®
Guyader



140 salariés
Landrevarzec (29)

Pâtes Formes Bretonnes Nature et Encre de Seiche
Maison Hermine



6 salariés
Châteaubourg (35)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
WWW.MANGERBOUGER.FR • PLUS D'INFOS SUR **WWW.PRODUITENBRETAGNE.BZH**

ANNE-LAURE AUFFRET

DU CHAMP À LA GLACE !

TEXTES PIERRICK JÉGU ET PHOTOS JULIEN MOTA
RECETTES AMÉDÉ VICET / PHOTOS RECETTES JULIEN MOTA / STYLISME SÉBASTIEN MERDRIGNAC





Sur « son » île de Bréhat, cette agricultrice très indépendante élève des vaches jersiaises dont elle transforme le lait en beurre, glaces et autres produits remarquables. Sans autre label que sa « marque », *Lait Bréhatines*, une bonne dose de bon sens et une grande proximité avec la nature.

Au large de la pointe de l'Arcouest, dans les Côtes-d'Armor, elle a des airs de petit paradis avec ses rochers teintés de rose, ses petites anses et les nombreux îlots qui l'entourent au point de former un archipel dont on a parfois du mal à cerner les contours. Si belle qu'au début du xxe siècle, des peintres se sont entichés de l'île de Bréhat. Parmi les îles bretonnes, elle fut sans doute la plus précoce à prendre le virage du tourisme. Développement timide puis essor spectaculaire au point que, dans la seconde moitié du xxe siècle et encore plus à partir des années 70 et 80, les activités traditionnelles comme la pêche et l'agriculture furent petit à petit abandonnées. Les photos très anciennes de Bréhat montrent des petites maisons traditionnelles et les indices d'une modeste polyculture familiale avec des champs omniprésents partout sur le « caillou ». Les cartes postales d'aujourd'hui donnent davantage à voir des villas cossues entourées pour certaines de vastes jardins fleuris d'agapanthes. Bref, le paysage économique et géographique a changé. Quid de la pêche ? Plus la trace d'un marin-pêcheur professionnel ici. Et l'agriculture ? Elle doit sa survie à deux petites exploitations dont celle de Anne-Laure Auffret, une ferme située à Roch Losquet, non loin du Port-Clos, le débarcadère où les vedettes déposent des flots de touristes dès que le soleil montre le bout d'un rayon. Après avoir travaillé dans l'hôtellerie-restauration sur l'île, elle s'est décidée, en 2019, à se reconvertir et à remettre en activité la ferme familiale. Sa mère et ses tantes, qui vivaient certes de la culture de pommes de terre mais aussi de l'entretien de jardins, en avaient arrêté l'exploitation dix ans auparavant.

LA JERSIAISE ? TOUT SAUF UN HASARD !

Anne-Laure a tout réinventé et redonné vie à la ferme avec un troupeau de vaches jersiaises, sept au départ, une quinzaine aujourd'hui, sans compter une demi-douzaine de veaux. Loin d'élevages intensifs qui entassent les animaux dans de sombres bâtiments, les bêtes ...

1 – La Jersiaise, rustique et docile, se plaît sur Bréhat… Originaire de Jersey, île anglo-normande, il faut croire qu'elle a la fibre insulaire !

2 – De l'une des pâtures fréquentées par les vaches d'Anne-Laure Auffret, vue imprenable sur le moulin à marée du Birlot.









d'Anne-Laure évoluent dehors toute l'année. En fonction de la pousse de l'herbe, l'agricultrice les fait *« transhumer »* d'une pâture à l'autre, à proximité immédiate de la ferme ou sous la Chapelle Saint-Michel, du côté du Birlot. De l'herbe et du foin – la ferme est autonome en foin –, voilà pour le régime 100 % naturel de ces Jersiaises reconnues pour leur rusticité donc leur capacité de résistance à un climat assez humide. Il faut dire que l'île de Jersey, le berceau de la race, est aussi généreusement arrosée… Pas extrêmement productive, la Jersiaise a été bien souvent ignorée par l'industrie agroalimentaire. Au-delà de sa robustesse et de son tempérament assez docile, Anne-Laure l'a aussi choisie pour la qualité de son lait riche en excellentes matières grasses. La traite a lieu une fois par jour, directement dans les champs, sans contention : *« elles viennent d'elles-mêmes, je n'ai pas besoin de les attacher »*, explique Anne-Laure, seule maîtresse à bord mais de temps en temps aidée par son conjoint, son fils et sa maman.

GROS BÉGUIN POUR LE RIZ AU LAIT

Le bon lait de ses vaches, elle le transforme en différents produits – au lait cru pour la plupart – vendus sous l'estampille « Lait Bréhatines » : du beurre, de la crème, du fromage blanc, des yaourts, des crèmes desserts, un riz au lait qui connaît un gros succès auprès des clients. Depuis 2022, elle « fabrique » aussi des glaces délicieuses aux parfums classiques comme le cassis, la framboise et le caramel au beurre salé – Anne-Laure fait elle-même son caramel ! – ou plus originaux comme le cidre ou le thé. Compliqué de pratiquer le métier d'agriculteur sur une île ? *« J'ai toujours connu ça donc l'insularité ne me pose aucun problème »*, répond Anne-Laure. D'autant moins de souci qu'elle écoule tous ces produits sur l'île… Où les trouver ? Ils sont servis dans trois hôtels et restaurants. Surtout, Anne-Laure est présente sur le marché de la place du Bourg trois fois par semaine en saison et une fois par semaine hors saison. Deux fois par semaine, à la ferme, elle reçoit aussi le public qu'elle n'oublie jamais de sensibiliser à la nécessaire limitation des déchets et au respect de l'environnement.

1 – Le produit de la traite journalière : un lait de grande qualité, riche en matières grasses…

2 – Entretenir les pâtures et faire le foin pour l'alimentation hivernale des bêtes… Pas le temps de prendre des vacances au printemps et en été !

3-4 – Le beurre et la crème sont les délicieux « basiques » des produits fabriqués avec le lait de Jersiaise… Anne-Laure Auffret y ajoute des glaces remarquables ou un riz au lait à tomber.

FLAN À LA VANILLE ET AU SARRASIN

Dessert facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 45 min
Temps d'attente : 45 min et 1 nuit

La pâte sucrée au sarrasin :
◆ 120 g de farine de sarrasin
◆ 120 g de farine de blé
◆ 90 g de sucre glace ◆ 100 g de beurre
◆ 40 g de poudre d'amande ◆ 1 œuf
Le flan : ◆ 35 cl de lait ◆ 2 gousses de vanille
◆ 60 g de sucre ◆ 4 jaunes d'œufs
◆ 30 g de Maïzena ◆ 10 cl de crème liquide
◆ 50 g de beurre demi-sel

La pâte sucrée : ◆ Mélanger tous les ingrédients du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte homogène puis l'étaler entre 2 feuilles de papier cuisson. Réserver au réfrigérateur pour 15 min. ◆ Beurrer et fariner un moule à manqué et le garnir de pâte sucrée. ◆ Réserver au congélateur le temps de faire le flan.
Le flan : ◆ Mettre le lait dans une casserole avec les gousses de vanille fendues en 2 et les graines. Porter à ébullition puis laisser infuser 30 min. ◆ Fouetter le sucre avec les jaunes d'œufs. Ajouter la Maïzena et mélanger. Retirer les gousses de vanille, puis verser le lait sur le mélange jaunes/sucre/Maïzena. ◆ Transvaser la préparation dans la casserole, chauffer à feu moyen sans cesser de fouetter afin d'épaissir la crème (comme pour une crème pâtissière). ◆ Laisser bouillir quelques secondes et transvaser dans un saladier. Ajouter la crème liquide et le beurre et bien mélanger. Transvaser la préparation dans le plat préparé, enfourner et cuire 45 min à 165 °C (th. 5 à 6). ◆ Laisser refroidir à température ambiante, réserver une nuit au réfrigérateur avant de servir.



Vouvray moelleux
Les Perruches
Domaine Damien Pinon

MOUSSE AU LAIT RIBOT, COULIS DE MANGUE, BISCUIT AUX NOISETTES

Dessert facile & abordable
Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min – Repos : 2 h

Biscuit aux noisettes :
◆ 100 g de noisettes
◆ 300 g de farine de blé
◆ 175 g de beurre ◆ 120 g de sucre
◆ ½ sachet de levure chimique

Coulis de mangue :
◆ 50 g de sucre roux ◆ 60 ml d'eau
◆ 300 g de chair de mangue

Mousse au lait ribot :
◆ 3 feuilles de gélatine
◆ 40 cl de lait ribot ◆ 50 g de sucre roux
◆ 20 cl de crème liquide

Biscuit aux noisettes : ◆ Concasser grossièrement les noisettes et réserver. ◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ Fouetter le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. ◆ Ajouter la farine, la levure chimique et les noisettes concassées, puis mélanger. ◆ Étaler la préparation sur une feuille de papier cuisson sur une épaisseur d'env. 5 mm. ◆ Enfourner et cuire 15 min à 180 °C (th. 6). ◆ Laisser refroidir, puis casser le biscuit comme pour réaliser un crumble.

Coulis de mangue : ◆ Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et porter à ébullition. ◆ Couper la chair de mangue en morceaux, mettre les morceaux dans le sirop encore chaud et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. ◆ Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur.

Mousse au lait ribot : ◆ Mettre à ramollir la gélatine dans un récipient d'eau froide. ◆ Mettre 10 cl de lait ribot dans une casserole avec le sucre et chauffer à petite ébullition. ◆ Ajouter la gélatine ramollie et la dissoudre. ◆ Ajouter le reste de lait ribot et la crème liquide, transvaser dans un récipient et réserver 2 h au réfrigérateur. ◆ Fouetter la préparation et la verser dans le bol d'un siphon, insérer une cartouche de gaz et réserver. ◆ Dans 6 verrines, verser au fond le coulis de mangue, recouvrir de mousse et parsemer de biscuit cassé aux noisettes.◆ Servir sans tarder.



IGP Comté Tolosan
Domaine du Pountet
Parfum d'Automne

PAINS AU LAIT GARNIS À LA CRÈME AUX HERBES, HADDOCK FUMÉ et pickles de butternut

Snacking assez facile & bon marché
Pour 8 personnes
Préparation : 40 min – Cuisson : 20 min
Repos : 12 h

Pickles de butternut : ◆ 1 orange ◆ 200 g de butternut ◆ 20 g de gingembre ◆ 10 cl de vinaigre de cidre ◆ 20 g de sucre roux
Pains au lait : ◆ 100 g de crème liquide ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 150 g de lait ◆ 25 g de levure boulangère fraîche, émiettée ◆ 500 g de farine ◆ 2 œufs ◆ 2 pincées de sel
Garniture : ◆ Le jus d'½ citron ◆ 150 g de fromage frais ◆ Sel et poivre ◆ 400 g de haddock fumé en tranches ◆ 3 à 4 feuilles de basilic ◆ 1 branche de coriandre ◆ 2 branches d'aneth ◆ 100 g de roquette ou mélange de mesclun

Pickles de butternut : ◆ Éplucher la butternut, la détailler en fines tranches et la disposer dans 1 bocal. ◆ Mettre le vinaigre, le jus de l'orange, le gingembre et le sucre roux dans une casserole et porter à ébullition. ◆ Transvaser sur la butternut et refermer le bocal. ◆ Réserver une nuit à température ambiante avant de l'utiliser.
Pains au lait : ◆ Mettre le lait, la crème liquide, le sucre, la levure de boulanger, la farine, les œufs et le sel dans le bol d'un batteur et pétrir à l'aide du crochet 3 à 4 min. ◆ Retirer la pâte du bol et former une boule sur un plan de travail fariné. ◆ Transvaser la pâte dans un saladier préalablement fariné. ◆ Couvrir d'un torchon et laisser pousser pendant 1 h 30 environ. La pâte doit avoir doublé de volume. ◆ Diviser la pâte en 8 pâtons égaux et faire des boules. ◆ Former des mini-pains (ou mini-baguettes de 8 cm de long) et les répartir sur 2 plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson. ◆ Couvrir d'un torchon et laisser pousser pendant 1 h environ. ◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ À l'aide d'un pinceau, badigeonner les pains avec un peu de lait, puis enfourner et cuire 15 à 20 min à 180 °C (th. 6). ◆ Sortir les pains du four et laisser refroidir à température ambiante avant de les inciser dans la longueur pour les garnir.
Garniture : ◆ Mélanger le fromage frais avec le jus de citron. ◆ Hacher les herbes fraîches et mélanger avec la crème. ◆ Ajouter du sel et du poivre et bien mélanger. ◆ Couper les tranches de haddock fumé en morceaux. ◆ Garnir les pains avec de la crème aux herbes, du haddock fumé, des pickles de butternut et de la roquette ou mélange de mesclun. ◆ Servir sans tarder.

Astuce
Vous pouvez ajouter des tranches d'avocats et d'oignons rouges à vos pains garnis.


Riesling
Domaine Loew
Muschelkalck

GRATIN DE PANAIS AUX CHAMPIGNONS
et noix de muscade

Plat facile & bon marché – Pour 6 personnes
Préparation : 40 min – Cuisson : 1 h 50

◆ 60 g de beurre ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 kg de panais
◆ 300 g d'un mélange de champignons frais
◆ 50 cl de crème liquide ◆ 75 cl de lait ◆ 2 c. à c. de gros sel
◆ 4 ou 5 pincées de noix de muscade fraîchement râpée
◆ 40 g de fromage râpé à pâte dure (type comté)

◆ Avec la moitié du beurre, beurrer un plat à gratin, puis frotter avec la gousse d'ail. ◆ Brosser et laver les champignons, puis les cuire avec le reste de beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés (env. 10 min). ◆ Les répartir au fond du plat à gratin. ◆ Éplucher les panais et les couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. ◆ Disposer harmonieusement les tranches de panais dans le plat. ◆ Verser la crème, le lait, le gros sel et la noix de muscade dans une casserole et chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'une petite ébullition.
◆ Transvaser dans le plat à gratin, couvrir avec une feuille de papier aluminium et enfourner 1 h 30 à 160 °C (th. 5 à 6).
◆ Retirer la feuille d'aluminium et parsemer de fromage râpé.
◆ Poursuivre la cuisson pendant 20 min à 160 °C.

Astuce

Pour cette recette, utilisez des champignons de votre cueillette (cèpes, bolets, chanterelle…). Si vous n'êtes pas allé aux champignons, vous pouvez utiliser des champignons de Paris.

SOUPE AU LAIT

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min

◆ 4 échalotes
◆ 30 g de beurre
◆ 1 L de lait
◆ 6 tranches de pain grillé
◆ Sel ◆ Poivre

◆ Peler et émincer les échalotes, les faire revenir dans une casserole avec le beurre.
◆ Ajouter le lait et chauffer à feu doux jusqu'à petits frémissements.
◆ Rectifier l'assaisonnement de la soupe au lait et la verser dans les bols.
◆ Couper en morceaux les tranches de pain grillé et les répartir sur les soupes.
◆ Servir sans tarder.

Astuce

La soupe au lait est une recette traditionnelle de nos grand-mères en Bretagne.

RIZ AU LAIT, CARAMEL AU MISO ET TUILES AU SÉSAME

Dessert facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 50 min – Repos : 30 min

Le riz au lait : ◆ 150 g de riz rond ◆ 1 L de lait ◆ 1 gousse de vanille ◆ 80 g de sucre en poudre ◆ 50 g de beurre ◆ 100 ml de crème liquide
Le caramel au miso : ◆ 20 ml d'eau ◆ 150 g de sucre en poudre ◆ 20 cl de crème liquide ◆ 2 c. à c. de pâte de miso blanc
Les tuiles au sésame : ◆ 50 g de beurre ◆ 30 g de farine ◆ 130 g de sucre glace ◆ 30 g de sésame ◆ 2 c. à s. de jus d'orange

Le riz au lait : ◆ Mettre le lait, les graines et la gousse de vanille égouttée dans une casserole et porter à petite ébullition. ◆ Ajouter le riz et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 30 min en remuant régulièrement. ◆ Ajouter le beurre, le sucre et la crème liquide puis bien mélanger. Laisser tiédir à température ambiante avant de réserver au réfrigérateur.
Le caramel au miso : ◆ Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et chauffer à feu moyen jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. ◆ Ajouter la crème liquide petit à petit en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le caramel soit homogène. ◆ Ajouter la pâte de miso blanc et bien mélanger.
Les tuiles au sésame : ◆ Préchauffer le four à 170 °C (th. 6). ◆ Faire fondre le beurre et le mélanger avec le sucre glace. ◆ Ajouter la farine, le jus d'orange puis les graines de sésame et bien mélanger. ◆ Répartir des petits tas de la taille d'une noisette sur une plaque recouverte de papier cuisson. ◆ Enfourner et cuire 8 min à 170 °C en surveillant la cuisson. ◆ Sortir les tuiles du four, les laisser tiédir 2 min, puis les décoller et les disposer sur un rouleau à pâtisserie pour obtenir la forme arrondie. ◆ Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Astuce

Pour les tuiles, veillez à bien les espacer car elles vont s'étaler à la cuisson.

ÎLE FLOTTANTE À LA CARDAMOME ET À LA PISTACHE

Dessert facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min
Temps d'attente : 2 h

La crème anglaise à la cardamome :
◆ 50 cl de lait
◆ 3 à 4 capsules de cardamome
◆ 5 jaunes d'œufs
◆ 40 g de sucre en poudre
◆ 2 c. à c. de pâte pistache
Les œufs en neige : ◆ 5 blancs d'œufs
◆ 20 g de sucre en poudre
◆ 50 g de pistaches concassées

La crème anglaise : ◆ Mettre le lait dans une casserole, casser les capsules de cardamome et ajouter les graines dans le lait. ◆ Porter à petite ébullition et laisser infuser pendant 30 min. ◆ Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, y verser le lait infusé, remettre dans la casserole et cuire à feu moyen sans cesser de fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture nappante. ◆ Ajouter la pâte de pistache et bien mélanger. ◆ Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement (1 h 30 env.).
Les œufs en neige : ◆ Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). ◆ À l'aide d'un batteur, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. ◆ Ajouter le sucre sans cesser de fouetter afin de serrer les blancs. ◆ Transvaser les blancs en neige dans une poche à douille unie. ◆ Former 6 dômes sur une plaque recouverte de papier cuisson. ◆ Enfourner et cuire 3 min à 150 °C. ◆ Répartir la crème anglaise dans des bols ou assiettes creuses. Y ajouter les dômes de blancs en neige. ◆ Parsemer de pistaches concassées et servir aussitôt.



Astuce

Ajoutez un filet de caramel à vos îles flottantes pour plus de gourmandise.



MUSCADET NOUVELLE VAGUE !

TEXTES **PIERRICK JÉGU** ET PHOTOS **JULIEN MOTA**
RECETTES **VIM VALLÉE** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**







Le vignoble du pays nantais ne cesse de se renouveler… Dans le sillage de domaines emblématiques, d'autres suivent le mouvement qualitatif avec un bel entrain. Découverte du domaine Ménard-Gaborit, sur la commune de Monnières.

Au pire, on lui prêtait toutes les « vertus » du tord-boyaux… Au mieux, on le considérait comme un p'tit blanc juste bon à accompagner quelques huîtres à hauteur de comptoir. Cette réputation peu enviable a longtemps collé à la peau des raisins du melon de Bourgogne – désormais appelée melon B –, le cépage du muscadet. Il faut dire que, sauf exceptions, l'appellation était bien mal servie par des faiseurs de volumes prêts à faire pisser la vigne plutôt qu'à lui faire raconter son terroir. Pourquoi conjuguer cette introduction au passé ? Parce qu'il faut être aveugle pour ne pas constater le formidable réveil de ce vignoble.

Quelques vignerons ont sonné le glas de la médiocrité, puis entraîné nombre de leurs collègues dans leur sillage. Guy Bossard, au domaine de l'Écu, ou Joseph Landron, furent parmi les pionniers à révéler le potentiel local, le domaine Luneau-Papin aussi, puis Vincent Caillé, Fred Niger – le successeur de Guy Bossard –, Fred Lailler ou encore l'excellent Jérôme Bretaudeau. Ces gens-là mériteraient bien un énième coup de projecteur… Mais il fut décidé que nous le braquerions sur une exploitation moins connue, à son tour en pleine mutation.

Le domaine Ménard-Gaborit, transmis des parents aux enfants depuis six générations et 1734, situé à Monnières, au pied ou presque du Moulin de la Minière. Pendant longtemps, à l'époque où le muscadet n'avait d'autre « karma » que celui de produire en quantité plus qu'en qualité, le domaine a versé dans une viticulture conventionnelle pas franchement romantique sur une surface XXL de 66 hectares. Et puis, l'arbre généalogique de cette dynastie vigneronne déploya un rameau de plus avec François Ménard. Parti faire ses expériences en Espagne, Italie, Afrique du Sud et en Bourgogne, il était prêt à reprendre les rênes après son paternel, mais à une condition *sine qua non*.

Sans critiquer le boulot abattu par sa famille – c'est le diktat général de l'époque pour la …

1 – Une partie de l'équipe de vendanges autour de François Ménard…

2 – Comme d'autres vignobles, le muscadet a ses crus, dont Le Pallet, terroir sur lequel le domaine Ménard-Gaborit possède des vignes.

3 – Le domaine Ménard-Gaborit a pris un virage vers la culture biologique, comme les meilleurs domaines du muscadet.





1 – Y'a d'la joie pendant les vendanges !

2 – L'arme fatale du vendangeur, le sécateur ! Mais il s'agit de s'en servir avec délicatesse, sans abîmer les raisins.

3 – Ambiance de vendanges, le ballet des cueilleurs et des porteurs, la hotte sur le dos.

4 – La vendange s'annonce belle… Le cépage ? Le melon, évidemment, vedette du muscadet.

viticulture conventionnelle qu'il remet volontiers en cause –, il était hors de question pour lui de rentrer au bercail sans un changement de cap vers des pratiques vertueuses et une conversion au bio : *« je ne voulais pas désherber, je voulais mettre en bouteille des vins de qualité. Pour moi, il était impossible de faire autrement, c'est une philosophie. »*
Entêté le garçon, comme son père qui lui oppose d'abord une fin de non-recevoir. François poursuit alors son exil bourguignon durant un an, jusqu'au jour où son père l'appelle pour lui dire que la conversion en bio est lancée. Remise en question totale, à partir de 2017. Faire les choses dans l'ordre. D'abord relever les manches à la vigne, cesser de lui infliger une chimie castratrice pour lui permettre de faire causer son terroir via des raisins vendangés à l'équilibre et à maturité. Ensuite, ne pas brusquer la matière première au chai, l'accompagner plus que la contraindre, éviter le matraquage d'intrants et autres actions brutales qui conduiraient à éloigner le vin de son terroir…
En quelques années, un bon bout de chemin a été parcouru par François et son équipe d'une dizaine de personnes, dont sa mère, son père, son oncle et sa compagne.
La superficie du domaine a été ramenée à une cinquantaine d'hectares avec pour ambition de bientôt atteindre les 40 : *« l'intérêt est avant tout de mieux connaître ses terroirs »*.
Et François les appréhende de mieux en mieux illustrés par des gammes de vins précises : outre les muscadets classiques du domaine, baptisés Première Escale, Accostage et Pour l'Histoire, ou les bulles de méthode traditionnelle comme Nuit Blanche (assemblage de folle-blanche, melon et chardonnay) et Rose Astral (gamay), François approfondit la notion de terroir avec deux autres séries de cuvées : Monnières Saint-Fiacre, Gorges et Le Pallet sont issus de crus du muscadet,


3


4


5

Le saviez-vous ?

L'appellation générique : muscadet.
Les appellations régionales de muscadets « sur lie » : muscadet Sèvre-et-Maine, muscadet Côtes-de-Grandlieu, muscadet Coteaux-de-la-Loire.
Les crus communaux : Clisson, Gorges, Le Pallet, Goulaine, Château-Thébaud, Mouzillon-Tillières, Monnières-Saint-Fiacre, La Haye-Fouassière, Vallet, Champtoceaux. Ces dix crus distinguent des terroirs remarquables, aptes à produire a priori les meilleurs vins du pays nantais. La production est régie par un cahier des charges très rigoureux, stipulant par exemple de pratiquer des rendements raisonnables et des élevages sur lies assez longs.
Autres appellations du Pays nantais : Coteaux d'Ancenis gamay, Coteaux d'Ancenis malvoisie, Gros Plant du pays nantais.

appellations communales destinées à valoriser des terroirs d'excellence.
Enfin, le domaine Ménard-Gaborit sort aussi désormais trois cuvées parcellaires, nées sur des terroirs identifiés par François comme étant particulièrement qualitatifs, Contre-Courant, Les Pieds sur Terre et Clos Cormerais. Petit à petit, François façonne la propriété familiale au gré de sa philosophie, de la culture de la vigne à l'élevage de vins, et ces derniers sont déjà très bons et encore plus prometteurs. Le nez dans le guidon, son engagement dépasse pourtant les limites de son domaine. Ainsi, il a créé l'association des jeunes vignerons nantais pour favoriser les échanges et l'entraide entre une quarantaine de nouveaux producteurs…
Pas de doute, la relève est là et le pays nantais « risque » bien de se débarrasser pour de bon d'une image peu flatteuse de plus en plus éloignée de la réalité.


6


7

5 – Une jeune vigne, pas encore en production.

6 – Le beau chai du domaine où les vins sont élevés en barriques, pour les affiner, les arrondir mais ne surtout pas les « boiser ».

7 – François Ménard en pleine dégustation et sûrement méditation… Les projets ne manquent pas !

NAGE DE MAQUEREAU AU MUSCADET, FENOUIL EN 3 FAÇONS

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 45 min – Cuisson : 30 min

◆ 8 petits filets de maquereaux désarêtés
◆ 1 carotte ◆ 2 oignons nouveaux
◆ 1 citron bio ◆ 30 cl de muscadet
◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 échalote
◆ 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
◆ 15 cl de crème liquide ◆ Sel et poivre
Pour le fenouil : ◆ 1 bulbe de fenouil
◆ 10 cl d'eau ◆ 5 cl de vinaigre blanc
◆ 25 g de sucre ◆ 15 g de beurre
◆ 1 gousse d'ail
◆ 1 c. à s. de crème fraîche
◆ 20 cl de bouillon de légumes

◆ Laver le bulbe de fenouil. ◆ Tailler les tiges et les tailler en sifflet (rondelles en biais) et les verser dans un bol. ◆ Faire bouillir l'eau, le vinaigre et le sucre, verser dans le bol, couvrir et réserver. ◆ Tailler le bulbe en 8 quartiers.
◆ Dans une sauteuse, saisir les quartiers sur toutes leurs faces avec 10 g de beurre. Saler, poivrer, ajouter le bouillon et l'ail, et faire frémir 15 min à couvert.
◆ Réserver 4 quartiers et mixer les 4 restants avec la crème. ◆ Éplucher puis tailler en fines rondelles la carotte et les blancs d'oignons. ◆ Couper 4 rondelles de citron. ◆ Verser le tout dans une poêle avec le muscadet et le laurier, puis couvrir d'eau à 2 fois la hauteur des légumes. Cuire 5 min à petite ébullition.
◆ Saler et poivrer les filets de maquereaux. Les poser sur les légumes de la nage, cuire à feu moyen à couvert 6 min. ◆ Réserver les filets dans un plat avec un fond de nage et récupérer les légumes. ◆ Éplucher et ciseler l'échalote et la faire suer avec le beurre restant. ◆ Ajouter la moutarde, cuire 2 min sans colorer, ajouter la crème liquide et saler. ◆ Servir 2 filets par assiette (parsemés de carottes, d'oignons et de pickles de fenouil), avec la mousseline, un quartier de fenouil braisé et la sauce.



AOP Fiefs Vendéens
Amphibol
2023



JARRET DE VEAU MARINÉ AU MUSCADET, POMMES DE TERRE VAPEUR

Plat facile & abordable
Pour 4 personnes – Préparation : 30 min
Repos : 12 h – Cuisson : 1 h

◆ 2 tranches de jarret de veau (800 g) ◆ 20 cl de fond de veau (ou de volaille) ◆ 4 c. à s. d'huile neutre ◆ 1 c. à c. de concentré de tomate ◆ 800 g de pommes de terre à chair ferme ◆ 2 c. à s. de farine ◆ Sel et poivre

Pour la marinade : ◆ 50 cl de muscadet ◆ 1 oignon ◆ 2 cl de vinaigre de cidre ◆ 2 carottes ◆ 2 échalotes ◆ ½ branche de céleri ◆ 2 gousses d'ail ◆ 4 branches de thym ◆ 1 feuille de laurier ◆ 4 baies de genièvre ◆ 2 clous de girofle

La veille ou le matin, préparer la marinade : ◆ Éplucher les légumes, les tailler en rondelles. Mélanger et en verser la moitié dans un plat à gratin. ◆ Ajouter les aromates, déposer les tranches de jarret, verser dessus le reste des légumes et arroser avec le vin et le vinaigre. Couvrir et réserver au frais. ◆ Le lendemain, égoutter la viande et les légumes et garder 20 cl de marinade. ◆ Dans une cocotte, faire chauffer à feu vif l'huile et faire colorer les jarrets sur leurs 2 faces puis les réserver. ◆ Ajouter les légumes de la marinade et faire suer avec 1 c. à c. de sel. ◆ Ajouter le concentré, mélanger et saupoudrer de farine. Mélanger encore 1 min, déglacer avec la marinade, ajouter les jarrets et le fond de veau. ◆ Porter à ébullition, couvrir et cuire à frémissement 45 min. ◆ Pendant ce temps, éplucher et cuire à la vapeur les pommes de terre 20 min. ◆ Faire réduire la sauce si besoin et servir avec les pommes de terre.



SABAYON AU MUSCADET ET AU MIEL, figues et noix caramélisées

Dessert facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 45 min – Cuisson : 20 min

◆ 8 belles figues ◆ 4 jaunes d'œuf ◆ 80 g de miel liquide ◆ 5 cl de muscadet ◆ 100 g de crème liquide entière
Pour les noix : ◆ 50 g de noix ◆ 50 g de sucre ◆ 10 g de beurre

◆ Mettre les noix, le sucre et le beurre dans une casserole sur feu moyen et mélanger constamment jusqu'à ce que les noix caramélisent. Verser sur une assiette recouverte de papier cuisson, étaler et laisser refroidir et durcir.
◆ Rincer les figues, les tailler en quartiers et les répartir dans 4 plats individuels type crèmes brûlées.
◆ Dans un saladier résistant à la chaleur, mélanger les jaunes d'œufs avec le miel et le vin, et fouetter constamment pour incorporer de l'air jusqu'à obtenir une mousse qui aura doublé de volume.
◆ Continuer de fouetter hors du feu jusqu'à ce que la préparation refroidisse. ◆ Monter la crème fermement et incorporer à l'appareil. ◆ Couvrir les fruits d'une couche de sabayon et passer les plats sous le gril 5 min pour faire gratiner légèrement le dessus. ◆ Parsemer d'éclat de noix et servir aussitôt.

CAKE LARDONS FROMAGE CIBOULETTE AU MUSCADET

Apéritif facile & bon marché
Pour 6-8 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 45 min

◆ 200 g de lardons fumés ◆ 200 g de farine
◆ 150 g de fromage râpé type tome de vache 6 mois
◆ 4 œufs ◆ 15 cl de muscadet ◆ 15 cl d'huile neutre
◆ 10 g de levure chimique (ou de bicarbonate)
◆ 10 g de beurre ◆ 1 botte de ciboulette ciselée
◆ Poivre

◆ Préchauffer le four à 160 °C (th. 5 à 6).
◆ Dans un saladier, fouetter les œufs, le muscadet et l'huile. ◆ Verser la farine et la levure au centre et incorporer petit à petit en mélangeant au fouet, en partant du centre vers les bords.
◆ Quand le mélange est homogène, ajouter les lardons, le fromage et la ciboulette. Poivrer généreusement.
◆ Beurrer le moule à cake et verser l'appareil.
◆ Enfourner pour 45 min.
◆ Laisser tiédir avant de démouler et servir en tranches.



Astuce
Pour une version sans alcool, remplacez le muscadet par du lait.

BISQUE DE TÊTES DE CRUSTACÉS AU MUSCADET

Entrée assez facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 40 min

◆ 1 kg de têtes de crustacés (crevettes, langoustines…) ◆ 1 L d'eau ◆ 10 cl de muscadet ◆ 10 cl de crème fraîche ◆ 20 g de beurre ◆ 2 échalotes ◆ 1 oignon ◆ ½ carotte ◆ 1 bouquet garni (vert de poireau, thym, laurier, queues de persil et branche de céleri) ◆ 2 pincées de cumin en poudre ◆ ½ c. à c. de graines de coriandre ◆ 1 citron bio ◆ 1 rondelle de gingembre ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 c. à s. de concentré de tomate ◆ Sel et poivre

◆ Éplucher et ciseler les échalotes et l'oignon. Éplucher et tailler en rondelles la carotte. Prélever une lamelle d'écorce de citron avec un économe. ◆ Dans une cocotte, faire suer quelques minutes les échalotes, l'oignon et la carotte dans le beurre avec un peu de sel. Ajouter le cumin, les graines de coriandre et le concentré de tomate. ◆ Mélanger et laisser réduire jusqu'à ce que le fond de la cocotte accroche un peu. Ajouter les têtes de crustacés et mélanger. ◆ Quand le fond accroche de nouveau, déglacer avec le muscadet. Réduire de moitié puis ajouter l'eau, le bouquet garni, les gousses d'ail écrasées, le gingembre et l'écorce de citron. ◆ Porter à ébullition et laisser frémir à couvert 20 min. ◆ Retirer le bouquet garni, le gingembre et l'écorce de citron, verser le tout dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture homogène. ◆ Filtrer à l'aide d'un chinois fin et remettre la bisque à chauffer dans la cocotte avec la crème. ◆ Rectifier l'assaisonnement et servir.

Muscadet Sèvre et Maine
Chateau Thebaud
Jérémie Huchet
2019

Astuce

Pour cette recette antigaspi, conservez les têtes de crustacés au congélateur au fur et à mesure et réalisez cette recette dès que vous avez la quantité suffisante.



« Une des attractions de la cosmopolite rue Jamin »



TEXTES ET PHOTOS **JEAN-PAUL FRÉTILLET**

LA MEILLEURE **DES MANDALES**

Avec une enseigne pareille, clients et chroniqueurs culinaires s'en donnent à cœur joie. La Mandale est un restaurant nantais, né de l'amitié de Maximilien Degroise et Léo Huet, une réussite particulière qu'ils n'ont pas vu venir.

1 – Maxi et Léo, sur la terrasse de leur restaurant flanquée d'une belle passiflore.

2 – Pas de nappe sur les tables, mais les serviettes en tissu blanc sont de rigueur.

C'est l'histoire de deux amis, de *« deux potes »* dans la langue de Léo et Maximilien, deux copains de mandales comme dans les cours de récréation d'autrefois. À la vie, à la mort ! Leur camaraderie aurait pu, voire aurait dû être le ferment de leur échec professionnel car l'adage veut qu'il ne faille jamais mêler les affaires et l'amitié. C'est tout l'inverse. Elle a été le ciment de leur Mandale. Tout oppose les deux inséparables sauf l'essentiel.



3 – Maxi, Léo, Pauline et Kevin. À table avant le service, au menu : des chorizettes de la boucherie Delanoë.

Léo est taillé dans le granit breton de la meilleure origine, le pays de Quimperlé, dans le sud du Finistère. Il y a chez lui un air de Clark Gable ou de Don Diego de la Vega, un charme indéniable, un brin d'électricité dans le regard, de malice dans le sourire. En cuisine, il est comme Zorro, à la fin, il gagne toujours. Il n'est que de voir la mine réjouie des convives qui viennent régler leur addition sans coup férir.

Maximilien dont il faut faire l'économie des deux dernières syllabes quand on prononce son prénom, est le Zébulon de la Mandale, ce manège enchanté où courent sur la façade les lianes indomptables d'une passiflore. Maxi ne tient pas en place, danse d'un pied sur l'autre, les paroles font écho aux gestes, et quand il croise les bras derrière le dos, les doigts parlent autant que les lèvres. Les yeux respirent cette gentillesse cisaillée d'éclairs d'espièglerie. La coupe en brosse et la barbe finement taillée n'excluent pas le souci d'élégance. En bout de table, prenant la commande, il est un acteur de stand-up qui est en improvisation, torturant son stylo entre les mains, jonglant d'une répartie à l'autre, excellent dans cet exercice de l'empathie. Il file en coulisses, derrière le bar, frontière entre la salle et la cuisine, avec cet air qui semble dire : *« Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire ! »* Mais il adore et il y retourne avec la foi décuplée du charbonnier. *« C'est un métier à la fois dur et jouissif,* admet Maxi *surtout quand au début, les clients t'ignorent parce que t'es juste le serveur et qu'à la fin ils te remercient car ils réalisent qu'ils ont passé un bon moment aussi grâce à toi. »*

...



« Une cuisine de produits, libre et à prix sages »



1 – De temps à autre, Léo, le chef, fait une échappée belle en salle.

2 – À la Mandale, on boit du vin nature, par conviction et pour le plaisir

Pendant ce temps, Léo est penché sur la préparation de ses assiettes, avec dans l'arrière-cuisine, Clara en alternance avec Kevin, qui font plus que l'aider. Chacun leur tour, les deux cuisiniers proposent leur menu guidé par la saison. Liberté et collégialité forment l'esprit de la Mandale. Détail cocasse, longtemps Léo n'aimait pas manger. Il a soigné le mal par le mal en apprenant à cuisiner. *« Je crois que maintenant, je ne sais pas faire autre chose »* sourit-il. L'astreinte de bien le faire n'en est que plus grande chez le Breton. Ses assiettes plaisent car elles mêlent la fraîcheur du converti, l'audace et un soupçon d'exotisme.

Comme il se doit, Léo achète des produits locaux, l'œil rivé sur la colonne des dépenses pour contenir le prix du menu, rémunérer avec décence l'équipe et ne pas sombrer dans la spirale des journées sans fin. Pas simple ! *« Au début, on voulait juste ouvrir un restaurant de quartier »*, raconte Maximilien, en allumant son ordinateur pour nous montrer le « business plan » originel. Il le lit à haute voix et tout y est écrit : une cuisine de saison, à prix sages et influencée par l'Asie.




3 – Kevin est le second du chef. De temps à autre, il propose son menu.

4 – Beaucoup de verdure dans les assiettes de Léo, ici un pavé de merlu aux aubergines.

5 – Une dernière touche de condiment « maison » pour parfaire l'assiette.

6 – Une huile de basilic concoctée par Léo pour électriser ce dessert aux fruits rouges.

7 – À l'heure du coup de feu, Léo jongle avec les casseroles, Maxi avec les mots.





« Deux heures avant le premier service, on en était encore à planter les derniers clous », se souvient Léo. Après quelques jours, ils sentent que la Mandale ne va pas leur revenir en pleine figure. Les tables se remplissent et le restaurant devient l'attraction de la rue Jamin, petite enclave piétonne et cosmopolite, à deux pas de la Tour de Bretagne. *« Quand on y repense, c'est amusant car on avait visité une première fois cet endroit quand on cherchait à ouvrir ce restaurant, et on ne le sentait pas, on n'arrivait pas à s'y projeter. On y est revenus quelques semaines plus tard et on a changé d'avis »*, racontent les deux amis. Ils ont tout cassé et Maximilien, dont les talents de décorateur ne valent pas moins que ceux de raconteur d'histoires, a su donner une identité à la Mandale, avec des objets de récupération pour la plupart. Récemment, ils ont fait habiller l'un des murs du restaurant avec un meuble de l'ébéniste nantais, David Frances. La Mandale s'embellit mais ne s'embourgeoise pas. Nuance !



TEXTES **CHLOÉ RICHARD** ET PHOTOS **JEAN-MARIE HEIDINGER**



QUIMPERLÉ ET SES RIAS
ENTRE TERRE ET MER

Dans ce coin du Sud Finistère, de Quimperlé à Clohars-Carnoët, en passant par la dynamique Riec-sur-Bélon, se cache une foule de bonnes adresses : bistrots, épiceries, ou encore gins sont à découvrir. Sans oublier bien sûr les fameuses huîtres du Bélon.

Un territoire à cheval entre terre et mer, eau douce et eau salée, mais aussi à cheval entre tradition et renouveau lorsqu'il est question de bien manger : Quimperlé et ses rias. Et il semble d'ailleurs que la ville de Quimperlé porte bien son nom. Kember pour confluent, et puis l'Ellé, la rivière qui traverse la petite ville du Sud Finistère de 12 000 âmes avant de tomber dans les bras de l'Isole pour former la ria Laïta. Une rencontre qu'il est possible d'observer depuis le fameux "Pont Fleuri", ou Pont Lovignon, situé en basse ville. C'est aussi à Quimperlé et autour de ses fameuses rias que semblent confluer une multitude de bonnes adresses où les produits du terroir sont honorés. Tel le vicomte de la Villemarqué, natif de Quimperlé et qui a arpenté la Bretagne pour mettre au monde le premier recueil de chants bretons en 1839, le fameux Barzaz Breiz, arpentons Quimperlé, Riec-sur-Belon, ou encore Clohars-Carnoët, le pays du cidre, pour goûter au territoire à et son terroir. En route !

Pour commencer cette balade gourmande, rien de mieux que de se rendre directement à Riec-sur-Belon et de s'asseoir à la table de l'Atelier Mélanie. Ouvert à l'été 2022, ce bistrot est tenu par Jean-Baptiste Caillarec et Laura Martinon. L'Atelier Mélanie porte ce nom en référence à l'arrière-grand-mère de Jean-Baptiste, Mélanie Rouat, qui s'est fait connaître pendant la première moitié du XXe siècle à Riec pour son homard à la crème. Un homard à la crème que l'arrière-petit-fils a tenu à revisiter en le servant ici avec du riz pilaf ! Laura, quant à elle, préfère se démarquer avec ses desserts et notamment son flan d'avoine, un dessert phare *« et servi sur fond de lait ribot »*, glisse la diplômée en pâtisserie passée par les étoilés.

Mais la balade gourmande à Riec-sur-Belon ne s'arrête pas là. Au port du Bélon, où eau douce et eau salée se rencontrent, se trouve une adresse incontournable à ne surtout pas manquer lorsque l'on se rend dans le pays de Quimperlé : Chez Jacky. Ici, tout au long de l'année, il est possible de déguster les fameuses huîtres plates cultivées dans la ria du Bélon à deux pas du port, et dont le goût iodé se fait petit pour être dominé par celui de la noisette. *« Jacky était mon père, on est ostréiculteur depuis plusieurs générations dans la famille. Le restaurant a ouvert en 1977, j'ai pris la suite en 2017 »*, explique Yvan Noblet qui tient la maison avec sa femme, Sandrine Le Mao.

TERROIR CONTEMPORAIN

Histoire de se dégourdir un peu les jambes après avoir tant bien mangé, à quelques pas du bar à huîtres débutent trois différents itinéraires de marche pour profiter du paysage exceptionnel qui entoure le port du Bélon. Mais il est aussi possible de revenir dans le bourg de Riec et de faire un tour à l'épicerie associative Riecoop. Quant au dîner, le choix est permis : toujours à Riec, il y a La Casa di



1 – Laura Martinon et Jean-Baptiste Caillarec avec, derrière eux, l'aïeule du cuisinier, Mélanie Rouat, connue il y a 100 ans à Riec pour son homard à la crème.



2 – Le Bélon offre des paysages reposants où il fait bon aller marcher avant ou après s'être restauré.

3-4-5 – Les aficionados le savent : il n'y a pas d'heure pour manger des huîtres. Surtout celles de Chez Jacky à Riec, avec vue imprenable sur le Bélon, forcément.









CRÉMEUX DE CHAMPIGNONS SAUVAGES ET ŒUF MOLLET

Recette du restaurant l'Atelier Mélanie

Pour 4 personnes

◆ 400 g de champignons sauvages (trompette, chanterelle, girolle, pied de mouton)
◆ 20 cl de crème 35 %MG ◆ 4 œufs frais
◆ 30 cl de bouillon de poule ◆ ½ oignon
◆ 10 g de persil plat ◆ ½ échalote
◆ 20 g de beurre demi-sel ◆ 1 gousse d'ail
◆ Sel ◆ Poivre ◆ Piment d'Espelette

◆ Ciseler l'oignon, le faire revenir avec une goutte d'huile de tournesol. ◆ Ajouter 200 g de champignons puis faire revenir. ◆ Déglacer avec le bouillon de poule, saler et poivrer. ◆ Laisser réduire aux ¾, ajouter la crème liquide puis refaire réduire. Mixer le tout ◆ Au préalable, mettre une casserole d'eau à ébullition avec une poignée de gros sel, ajouter les œufs, les cuire pendant 4 à 5 min. Les refroidir dans l'eau avec des glaçons.
◆ Hacher finement l'échalote, l'ail et le persil. Faire suer l'échalote et l'ail, réserver le persil. Ajouter le reste de champignons puis ajouter le beurre et bien faire revenir le tout. Ajouter sel, poivre et piment d'Espelette puis le persil.
◆ Écaler les œufs puis dresser : d'abord un fond de crème de champignons puis ajouter les champignons sauvages dessus ainsi que l'œuf mollet. Selon votre envie, décorer avec des croûtons de pain.

Nathano et ses délicieuses pizzas à la napolitaine. À seulement 26 ans, Nathan Baratte – formé à Naples, en Italie – sait en mettre plein les papilles avec notamment sa pizza végétarienne à la crème de potimarron, au radis et à la betterave chioggia crus. Des légumes bio que le jeune riecois est allé chercher chez Leïla Furic, de la ferme des 1 000 loches, à Trévoux. *« J'essaye d'amener un peu d'Italie à Riec »*, confie Nathan qui fait un carton depuis l'ouverture de son restaurant en 2021. Un peu plus loin, en plein centre de Quimperlé, au pied des Halles, Thomas Citérin et son bistrot l'Ardoise ont également de quoi en épater plus d'un le temps d'un dîner, sinon d'un déjeuner. Ici, le chef a fait ses armes à l'étoilé Ar Men Du à Névez, mais aussi aux États-Unis. Un pays qui se retrouve parfois dans ses assiettes avec par exemple son délicieux mac & cheese. *« Tout est fait maison, et le plus local possible »*, précise le trentenaire qui a comme ligne directrice : *« travailler et retravailler les produits du terroir. C'est ce que j'appelle du terroir contemporain. »*

CIDRE IODÉ

Cette volonté de travailler avec ce que la terre et la mer nous offrent, ici, localement en pays de Quimperlé, se retrouve aussi fortement dans les cidres des Bouteilles à l'Amère, à Clohars-Carnoët. Depuis 2014, le couple Isabelle Richard et Marc Forcrain met à l'honneur les pommes rustiques du territoire, amères voire douces amères, en les laissant fermenter naturellement pour donner des cidres aux saveurs iodées et minérales. *« On milite sur les effets de terroir, on cherche à exprimer le caillou à fond »*, insiste Isabelle, ancienne cadre à l'hôpital et d'abord aficionado du vin avant de tomber dans le cidre. *« On a appris avec les anciens d'ici, c'était obligé. »* Même chose du côté de la cidrerie de l'Apothicaire, située à deux pas des Bouteilles à l'Amère, qui travaille aussi en fermentation naturelle avec un intérêt prononcé pour les variétés de pommes











1-2-3 – Les débuts sont (très) prometteurs pour Nathan et ses pizzas napolitaines. Mention spéciale pour la végétarienne qui change au gré des saisons.

4-5 – Quel rapport qualité-prix ! Pour moins de 20 euros, le midi, Thomas Citérin saura vous régaler avec sa cuisine locavore.

6-7-8 – Ils font partie des tout premiers à s'être lancés dans le cidre tendance « nature », un peu comme le vin, ici dans le Sud Finistère. Des cidres sans sucres ajoutés qui rappellent le bon vieux temps pour les anciens.


6


7




8

CRÉMEUX CHOCOLAT À LA COURGE KABOCHA CONFITE

Recette du restaurant l'Ardoise Bistrot

Entrée facile & bon marché
Pour 2 personnes

Pour le crémeux chocolat : ◆ 25 cl de lait ◆ 25 cl de crème ◆ 5 jaunes d'œufs ◆ 40 g de sucre ◆ 240 g de chocolat (minimum 64 % de cacao)
Pour la courge confite : ◆ 500 g de courge épluchée, épépinée, en morceaux ◆ 200 g de sucre ◆ ½ L de jus d'orange ◆ Cannelle, girofle, anis
Pour la tuile de cacao : ◆ 60 g de sucre glace ◆ 20 g de cacao ◆ 50 g de farine ◆ 2 blancs d'œufs ◆ 60 g de beurre doux fondu ◆ En option : graines de courges caramélisées

Crémeux chocolat : ◆ Réaliser une crème anglaise. ◆ Verser la crème sur le chocolat en 3 fois, réserver au frais 12 h.
Confit de courge : ◆ Cuire à feu doux, égoutter, retirer les épices. Mixer en ajoutant un peu de liquide de cuisson. Réserver au frais.
Tuile : ◆ Mélanger tous les éléments. Étaler finement sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé ou un Silpat. Parsemer des graines de courges. Cuire 11 min à 180 °C (th. 6). Dresser selon votre goût.

rustiques. Autre arrêt obligatoire à Clohars : le petit port de Doëlan et son phare. Ou bien un peu plus à l'Est, au niveau du Pouldu, pour profiter de la Laïta – la ria qui débute à Quimperlé – qui se jette dans l'Océan.

GIN AUX ALGUES ET ÉPICERIE DE MICRO-PRODUCTEURS

C'est d'ailleurs à Quimperlé que Camille Hëroult distille lui-même ses gins dans lesquels il amène lui aussi du terroir en y incorporant – parfois – des algues. Le tout juste quadragénaire, qui a commencé à faire du gin « pour s'amuser » avant de quitter son métier d'ingénieur pour s'y consacrer pleinement, propose aussi un gin différent à chaque saison, « l'Éphémère ». Des bouteilles qui sont à découvrir dans les bistrots précités, ou bien en ligne, sur le site de la distillerie.

Quimperlé a encore d'autres bonnes adresses : à deux pas de l'Ardoise, au pied des Halles, sise l'originale et engagée épicerie Pain Beurre. Tenue par Basile Hémidy, la boutique concentre une multitude de produits, souvent locaux, toujours artisanaux, tels que des vins nature, les cidres de Clohars ou encore l'onctueux miel de Johanna Harris, installée à Bannalec. C'est aussi au cœur de Quimperlé, au bord de l'Ellé, que se trouve le sympathique café-restaurant associatif Ty Pouce, où il est bon de venir manger le midi les plats de Lucille Denoix, confectionnés avec des légumes issus du potager bio de l'association. Dans ce coin abrité du brouhaha de la ville, les visiteurs pourront aussi profiter du charmant jardin de Ty Pouce, en admirant les plantes aromatiques mais aussi les animaux, comme les poules, les lapins, ou bien encore les moutons. De quoi ravir petits et grands à la fois. À Quimperlé et ses rias, un champ des possibles est permis.







1 – Il le fallait bien en photo : le phare de Doëlan, qui domine le tout petit port breton.

2 – Le type d'épicerie qu'on a l'habitude de voir seulement dans les grandes villes. Chez Pain Beurre, place des Halles, Basile Hémidy saura conseiller quiconque en recherche de bons produits : vins nature, cidres locaux, conserves, petites librairies, etc.

3 – La tenue est assortie à la fonction : Camille Héroult avec son look de Peaky Blinders distille du gin depuis son local à Quimperlé.

4-5-6 – Ici c'est bonne franquette. Une cuisine simple, de saison, bio et la plus inclusive possible. Que ce soient les enfants qui aiment farfouiller autour des plantes dans le jardin, ou bien celles et ceux qui ont peut-être un peu plus de mal à mastiquer. Pas de soucis : Camille saura s'adapter à tous les régimes. Chez Ty Pouce, tout le monde est le bienvenu.



4


5


6

Les bons plans du Routard



Où dormir ?

Le Vintage Hôtel – *20, rue Brémond-d'Ars.* ☎ *02-98-35-09-10. hotelvintage.fr*
Doubles 99-135 € ; familiales ; petit déj 13 €. Dans l'ancienne Caisse d'épargne à l'opulente façade, cet hôtel pour le moins original abrite 10 chambres cosy à la déco vintage.

Où déjeuner ?

L'Ardoise Bistrot – *2, rue Isole.* ☎ *02-98-96-10-70.*
Formule déj en sem 21 € ; menus 29-36 € ; carte env 40 €. Une ambiance bistrot revisitée avec une touche contemporaine et un soupçon d'exotisme. Cuisine basée sur des produits frais du terroir et de la mer, pour une carte qui évolue avec le marché et les saisons et des assiettes colorées et élégantes.

Produits locaux

Au Pressoir du Belon, Cidrerie Goalabré – *2, La Villeneuve.* ☎ *02-98-06-53-45. cidre-belon-bretagne.fr*
À 1 km au sud du bourg de Riec-sur-Belon. Tlj sauf dim et j. fériés (et sam oct-avr), 10 h-12 h, 14 h-18 h. Dégustation de cidres fermiers, demi-secs ou bruts, et du fameux cidre cornouaille, plus charpenté et tannique, au goût doux-amer.

Les Huîtrières du Château de Bélon – *rue du Port de Belon.* ☎ *02-98-06-90- 58*
Toute l'année, tlj 10 h 30-18 h – 19 h en haute saison ; visite des parcs mer et ven à 15 h en juil-août, 5 €. Sur des tables en bois rustiques plantées au-dessus de la ria, sous les arbres, on déguste les huîtres maison, plates ou creuses, avec un zeste de citron, un verre de muscadet ou de sauvignon. Également un camping.



Le guide du routard Bretagne Sud
2024/2025
Éditions Hachette
Prix : 15,95 €

PURÉE ET LÉGUMES RÔTIS AVEC UN ŒUF MOLLET

Recette du café-restaurant Ty Pouce

Pour 1 personne

◆ 1 poignée de haricots verts
◆ 200 g de pommes de terre ◆ 1 œuf
Pour la purée : ◆ Quelques tomates
◆ 1 grosse courgette ◆ 1 grosse aubergine
◆ Huile de tournesol ◆ Huile de colza

◆ Faire bouillir les haricots jusqu'à ce qu'ils soient al dente. ◆ Cuire les pommes de terre avec les haricots au four à 200 °C (th. 6-7) pour 20 à 30 min.
Pour la purée : ◆ Dans un faitout, verser un peu d'huile de tournesol puis ajouter les légumes (tomates, courgette et aubergine). Mixer à la fin de la cuisson. Ajouter de l'huile de colza pour lier.
◆ Cuire l'œuf mollet.
◆ Servir avec des fleurs de saison (mauve, soucis…)

CARNET de bonnes adresses



La distillerie Héroult à Quimperlé



Le travail des champs en famille avec Lait Bréhatines.

AMUSE-BOUCHE

Hinoki
6, rue des Martyrs
29200 Brest
Tél. 06 64 21 68 46

Banco
13, rue d'Antrain
35000 Rennes
Tél. 02 99 63 86 73

Rolland
12, chemin du Moulin-Rolland
22410 Plourhan
Tél. 02 96 33 11 10

ARTISANS DU GOÛT

Roch Losquet
22870 Île-de-Bréhat
Tél. 06 44 78 25 88

34, La Minière
44690 Monnières
Tél. 02 40 54 61 06

DESTINATIONS GOURMANDES

La Mandale
32, rue Léon Jamin
44000 Nantes
Tél. 02 28 44 21 34

L'Atelier de Mélanie
20, place de l'Église
29340 Riec-sur-Bélon
Tél. 02 98 09 63 64

Chez Jacky
6, le Bélon
29340 Riec-sur-Bélon
Tél. 02 98 06 90 32

La Casa di Nathano
4, rue des Gentilshommes
29340 Riec-sur-Bélon
Tél. 06 33 67 62 13

L'Ardoise
2, rue Isole
29300 Quimperlé
Tél. 02 98 96 10 70

Les Bouteilles à l'Amère
Kermazuel
29360 Clohars-Carnoët
Tél. 07 83 03 73 37

Cidrerie de L'Apothicaire
Kerguilan
29360 Clohars-Carnoët
Tél. 06 70 44 53 60

Distillerie Héroult
16, rue d'Athenry
29300 Quimperlé
Tél. 06 71 28 01 09

Pain Beurre
9, place Hervo
29300 Quimperlé
Tél. 06 78 38 48 43

Ty Pouce
4, ruelle des Gorrets
29300 Quimperlé
Tél. 02 98 71 67 10

Crédit vaisselle :
Laurette Broll, Julie Bellec, Hortense Montarnal, Eva Kengen, Ohsoyay ceramics, Paula ceramics, Nolwenn Baillet, Gwen Riou, Michelle Brady, Atelier Leto, Bianina, Sandrine Gibet, Claire Poujoulat



Les fameux raisins Melon de Bourgogne du Muscadet.

INDEX des recettes

Bretons en Cuisine n°55
(Septembre - Octobre 2024)

ENTRÉES/APÉRITIF



PLATS





DESSERTS



Bretons en CUISINE ouest france

Retenez dès maintenant la date du samedi

16 NOVEMBRE



AU SOMMAIRE DU PROCHAIN NUMÉRO

Cuisinez la saison

Le repas de fêtes breton

Le bœuf

Les bigorneaux

Les fondues



Cédric Maziller, charcutier à Belle-Île.

Artisans du goût

La conserverie de Belle-Île

Le safran

Les pâtisseries et chocolats d'Yvan Chevalier

Les fruits exotiques de Ty Tropik

Destinations gourmandes

Anne de Bretagne de Mathieu Guibert

La scène culinaire rennaise



ILS ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO :



Olivier Marie

Journaliste culinaire et photographe en Bretagne, Olivier Marie est rédacteur en chef de Bretons en Cuisine.Il est le fondateur du site Goûts d'Ouest, programmateur du Marché à Manger de Rennes et créateur du festival Goûts de Rennes.



Stéphanie Decourt

Rennaise, passionnée de gastronomie et rédactrice culinaire, Stéphanie Decourt déniche notamment les événements culinaires en Bretagne et les dernières nouveautés shopping pour Bretons en Cuisine.



Ana Teixeira

Photographe indépendante depuis près de 15 ans et passionnée de gastronomie, c'est tout naturellement qu'Ana s'est spécialisée dans la photographie culinaire. Elle travaille pour la presse, l'édition et la publicité.



Pierrick Jégu

Pierrick Jégu, journaliste gastronomie, aime l'eau (de mer), le vin (de terroir), les ormeaux, les patates et les maquereaux, les choux-fleur, le cochon et puis le beurre...



Jean-Marie Heidinger

Originaire de Lorient, Jean-Marie Heidinger photographie les hommes et les femmes qui façonnent le territoire au travers de leurs activités, de leurs réflexions ou de leurs engagements.



Vim Vallée

Cheffe à domicile, Vim Vallée donne aussi des cours dans son Atelier Savoureux à Saint-Malo. Elle a à cœur de transmettre le goût des bonnes choses et les bons gestes.



Chloé Richard

Pigiste par choix, Chloé Richard est revenue vivre en Finistère, où elle a grandi, après avoir travaillé en Turquie. Elle s'intéresse à la Bretagne et notamment aux sujets société, alimentation et environnement. Chloé écrit aussi pour Ar Men, Alternatives Economiques, Le Canard Enchaîné, etc.



Julien Mota

Passionné de photographie culinaire, mais peut-être plus encore des hommes et des gestes qui se cachent derrière les produits, le Rennais Julien Mota est un puriste, soucieux du détail et de compositions en lumières naturelles.



Amédé Vicet

Après des études de cuisine, de pâtisserie et de nombreuses expériences en restauration, Amédé Vicet décide de mettre à disposition son savoir-faire au service de la presse et de l'édition. Il est aujourd'hui styliste et auteur culinaire.



Jean-Paul Frétillet

Né à Nantes, et vivant au bord de la Loire, au cœur du vignoble du muscadet, Jean-Paul Frétillet, est un auteur et photographe culinaire. Il travaille pour des magazines de cuisine, d'art de vivre et de décoration.



Sébastien Merdrignac

Passé par une école hôtelière, en cuisine puis en pâtisserie, Sébastien est un styliste expérimenté proposant son expertise dans le domaine de l'édition, la presse, la publicité ou encore le packaging. Il est également auteur pour le magazine.



Stéphane Foucher

Sommelier caviste depuis plus de 20 ans, Stéphane Foucher est propriétaire de *La Cave* et de *La Cave les 320* à Rennes. *« Nous souhaitons mettre en avant le savoir-faire des vignerons, l'expression de leurs vins. »*



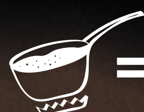
LES MARAÎCHERS



RÉCOLTÉ À LA MAIN
EN BRETAGNE



Derrière le Coco de Paimpol AOP il y a des maraîchers



= 35 min SANS TREMPAGE

1 kg de gousses = 4



TOUJOURS AUSSI BON CONGELÉ, PENSEZ-Y !

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

CERAFEL N° DE SIRET 777 572 702 00028 / STUDIO MR. BISCOTO / CRÉDIT PHOTO : L'ŒIL DE PACO